BRIGID DELANEY



Cómo dejar de preocuparte

Ser estoico en tiempos caóticos

PAIDÓS

Índice

Sinopsis

Todos buscamos respuestas a las grandes preguntas: ¿Cómo ser buena persona? ¿Cómo encontrar la calma? ¿Cómo vencer el FOMO? ¿Cómo descubrir lo que realmente importa? Tenemos buenas noticias: los más sabios de la historia se hicieron las mismas preguntas, ¡y encontraron respuestas! A través del estoicismo podemos descubrir que ya poseemos las herramientas para extraer esta sabiduría tan necesaria por nosotros mismos.

En *Cómo dejar de preocuparte* nos adentramos en el pasado a un tiempo que no difiere mucho del nuestro: lleno de caos, guerras, plagas, traiciones, corrupción, ansiedad, excesos e incluso el temor a un apocalipsis climático. Al aprender y vivir las enseñanzas de tres guías ancestrales, Epicteto, Séneca y Marco Aurelio, Brigid Delaney nos muestra cómo aplicar estas lecciones a nuestras vidas contemporáneas para recuperar un sentido de agencia y tranquilidad.

El estoicismo puede resultar un remedio difícil de asimilar, pero no en este caso: este libro rebosa de perspicacia, humor y compasión. Es oportuno y sumamente útil, y ofrece múltiples formas de retomar el control. Aquí encontrarás todas las razones para dejar de preocuparte.

Cómo dejar de preocuparte

Ser estoico en tiempos caóticos

Brigid Delaney

Traducción de Cristopher Morales

PAIDÓS
Barcelona • Buenos Aires • México

Se necesita mucho valor para ver el mundo en toda su gloria mancillada, y aun así amarlo.

OSCAR WILDE

Acepta las cosas a las que te une el destino y ama a las personas con las que el destino te une, pero hazlo con todo tu corazón.

MARCO AURELIO

Estos son tiempos en los que un genio desearía vivir. No es en la calma de la vida, o en el reposo de una estación pacífica, donde se forman los grandes caracteres. Los hábitos de una mente vigorosa se forman en la lucha contra las dificultades. Las grandes necesidades exigen grandes virtudes.

ABIGAIL ADAMS (carta a John Quincy Adams, 19 de enero de 1780)

INTRODUCCIÓN

¡Qué tiempos para estar viva! Eso es lo que decía cada día mientras me encorvaba sobre mi portátil, con los ojos cansados de mirar la pantalla y ansiosa por las noticias que me llegaban a borbotones a través de ella, golpeándome desde todos los rincones del mundo. Parecía —*parece*— como si estuviéramos en un estado permanente de crisis, en el que un acontecimiento sísmico mundial se estuviera superponiendo a otro, sin que ninguno de nosotros pudiera reorientarse en una realidad cada vez más sombría y cambiante.

Podemos catalogar muy bien el caos que hay en el exterior: una crisis climática, una pandemia, el racismo permanente, el aumento de la desigualdad y del coste de la vida, las guerras, el incremento de los problemas de salud mental... y luego están el agotamiento, el aumento de las adicciones y el abuso de sustancias, la esclavitud a nuestros teléfonos móviles, la erosión del sentido común, el maltrato y el odio en las redes sociales, el repliegue en nuestros hogares, pantallas, burbujas, plataformas y cajas de resonancia, el malestar existencial provocado por la falta de rituales, de comunidad o de un sentido compartido en nuestras vidas.

En estos momentos, la experiencia de ser humano se parece a un chorro de agua a alta presión que nos estuviera golpeando constantemente: todo son sensaciones y fuerza; demasiada, parece, para abrir los ojos.

Y sin embargo, sin embargo... también han sido años de asombro. En los primeros días de la pandemia había una sensación casi maníaca de que *algo estaba ocurriendo*. Las divisiones entre las personas —amigos y extraños— desaparecieron brevemente y surgió una sociabilidad rara, que casi producía vértigo. En aquellos días extraños del otoño de 2020 se vislumbraba una forma

diferente de ser que podría aparecer apenas la dejáramos fluir.

Siempre me he abierto camino dando sentido a las cosas. El significado se convierte en un mapa, y un mapa te permite salir. Pensé que si podía extraer el significado de estos años de caos y asombro, y descubrir la mejor manera de superar estos tiempos, podría prepararme para lo que me esperaba. Porque lo que estaba por venir prometía ser salvaje. Más salvaje, quizá, que lo que había pasado antes.

El único problema es que nuestra cultura no nos ha proporcionado —y sigue sin hacerlo— un significado o un mapa para navegar por estos últimos años. En nuestra sociedad laica, no hay religión ni herramientas sociales y morales ampliamente aceptadas para afrontar los retos cada vez más complejos de la vida. En lugar de ello, tenemos que inventarlas sobre la marcha. Pero ¿cómo encontrar un sentido consistente en una época de cambios continuos? ¿Y cómo mantener los pies en la tierra y no dejarnos llevar por la ansiedad ante el desmoronamiento de la sociedad? ¿Cómo podemos sentirnos optimistas ante el caos y actuar con determinación y agencia? ¿Y qué significa ser una buena persona y actuar éticamente? No veía nada en nuestra cultura actual que fuera lo bastante fuerte como para que se pudiera convertir en nuestro punto de anclaje.

Necesitaba una fuerte dosis de sabiduría para superar este angustioso paso del tiempo. Pero ¿dónde encontrarla?

En mis anteriores libros, en los que he investigado sobre la relación entre internet y la globalización (*This Restless Life*) y sobre la industria del bienestar (*Wellmania*), también había estado buscando respuestas. Con este libro, también he buscado algo, pero no *ahí fuera*. He buscado *en mi interior*.

He buscado las herramientas para desarrollar una vida interior, una fortaleza interior que me sirviera hasta el final. Esta sabiduría guiaría mi intuición, mi forma de tratar a la gente, de moverme por el mundo y de afrontar cualquier problema: la decepción y la pérdida, la alegría y la abundancia. Pero también

funcionaría hacia dentro: crearía un significado y un mapa, orientaría una brújula moral y crearía la capacidad de mantener la calma y ser valiente en tiempos de caos global y en una vida personal caótica.

Por casualidad (más adelante hablaremos de ello) encontré la sabiduría que había estado buscando, desde hacía mucho tiempo, en la antigua filosofía grecorromana del estoicismo.

Los estoicos, siempre útiles, parecían aún más necesarios en marzo de 2020.

Susurraban desde el pasado: «Estamos aquí, estamos aquí…, siempre hemos estado aquí».

Así que me adentré en el pasado. Me encontré con una época no muy diferente a la nuestra, llena de caos, guerras, plagas, pestes, traición, corrupción, ansiedad, indulgencia excesiva y miedo a un apocalipsis climático. Aquellos tiempos estaban poblados por personas que buscaban las respuestas que hoy ansiamos. En el estoicismo antiguo encontré personas que, como nosotros, anhelaban hallar sentido y conexión, sentirse plenos y tranquilos, amar y ser amados, tener una vida familiar armoniosa, un trabajo satisfactorio y significativo, amistades íntimas y enriquecedoras, un sentido de contribución a la comunidad, de pertenencia a algo más grande que uno mismo, asombro ante el mundo natural, destellos de profunda fascinación, cabezas llenas de preguntas sobre cómo surgió todo y, por último, la capacidad para aceptar que las cosas terminan en algún momento que no podemos elegir.

«Estamos aquí, estamos aquí…, siempre hemos estado aquí.» Y así fue como me dirigí a los estoicos, remontándome dos milenios hacia su época, en una búsqueda para averiguar si los viejos métodos pueden ayudarnos hoy en día.

CÓMO LLEGUÉ A ESCRIBIR ESTE LIBRO Y POR QUÉ

Conocí la filosofía del estoicismo en el año 2018, empecé a investigar y a escribir sobre ella para este libro en 2019 y completé

el proyecto a mediados de 2022.

El período entre el comienzo y la finalización de este libro fue tan extraño, desordenado, caótico, novedoso y tan desesperadamente necesitado de aquello sobre lo que estaba escribiendo que el proyecto parecía extrañamente predestinado. En medio de la pandemia, poder empezar a conocer el estoicismo se convirtió en un regalo. Era como estar en una novela de ciencia ficción en la que la heroína es impulsada hacia el futuro con un superpoder que, si se usa correctamente, la liberará.

Pero cómo llegué a sumergirme en estas antiguas enseñanzas, que nos han llegado hasta hoy (con algunas excepciones notables) en forma de fragmentos y a través de las notas de sus estudiantes, fue inicialmente una cuestión de azar.

En septiembre del año 2018, la editora de *The Guardian* —una colega y buena amiga, Bonnie Malkin— me reenvió un comunicado de prensa tentador. El asunto rezaba: «¿Quieres ser feliz? Entonces vive como un estoico durante una semana». Dirigido por académicos de la Universidad de Exeter (Reino Unido), se trataba de un experimento en internet en el que unas siete mil personas intentaban vivir como los antiguos estoicos durante una semana, y en el que había lecturas y debates diarios. Se comprobaron sus niveles de felicidad al principio y al final de la semana. La universidad intentaba determinar así si el modo de vida estoico provocaba un cambio apreciable en la sensación de felicidad de los participantes. Bonnie me sugirió que quizá podría escribir una divertida columna sobre ello.

Según el comunicado de prensa de la «semana estoica», había cinco principios para vivir como los estoicos durante una semana. Ahora, años más tarde, todavía me refiero a estos principios con regularidad.

1. Reconoce que no puedes controlar gran parte de lo que ocurre en tu vida.
2. Date cuenta de que tus emociones son el producto de tu forma de pensar sobre el mundo.

3. Acepta que, de vez en cuando, te van a pasar cosas malas, como a todo el mundo.
4. Considérate parte de un todo, no un individuo aislado; parte de la humanidad, parte de la naturaleza.
5. Piensa en todo lo que tienes no como algo tuyo, sino simplemente como un préstamo que algún día tendrás que devolver.

Una semana no era suficiente para aprender el estoicismo. Era una tarea de gran envergadura. Muchos de los principios eran complejos, con cláusulas y excepciones, reglas extrañas y teorías desconocidas. A veces, la escritura era enrevesada; el lenguaje antiguo y las traducciones enmarañaban la sintaxis, y había que leer una frase en voz alta varias veces para desentrañar su significado.

La columna que escribí para *The Guardian* sobre mi «semana estoica» era un metaartículo sobre lo difícil y lo estoico que era hacer esa semana estoica con resaca.

En resumen, no entendí nada.

Pero algo de aquella experiencia se quedó en mí. Volví a intentarlo al año siguiente, decidida a tomarme la semana estoica un poco más en serio. Reuní a un grupo de amigos para que la hicieran conmigo. Nos reuníamos en persona en Sídney, y virtualmente por WhatsApp, para discutir las lecturas diarias y la aplicación de algunos de sus principios. Entre este dispar grupo de personas, de edades comprendidas entre los treinta y los cuarenta y cinco años (entre ellos, un agente inmobiliario de Byron Bay, un periodista de economía de *The Australian*, un activista de la organización política GetUp!, un estudiante de Derecho y un aspirante a sacerdote), había hambre de las reglas, el rigor y la lógica que prometía el estoicismo. Los estoicos tenían una cierta inclinación a mirar a la vida a la cara, a verla tal y como era, a amarla ferozmente de todos modos (a pesar de todo… por todo) y, finalmente, dejarla ir.

Fue la sabiduría dura e indiscutible de los estoicos, su

determinación de enfrentarse a las cosas desagradables —a la *realidad*— lo que me hizo admirar el estoicismo, aunque a veces me costara *entenderlo*.

Para conseguirlo necesitaría más de una semana. Mi segundo año de semana estoica concluyó. Mi grupo de WhatsApp se disolvió. Me quedé con la promesa de una nueva forma de ver el mundo, una nueva forma de ser, que, en realidad, era *una forma de ser muy antigua*. Pero necesitaba a alguien de quien aprender, con el que argumentar y poner a prueba las ideas en tiempo real: un amigo y un mentor estoico.

Con este libro espero ser exactamente eso para ti. Pero primero volvamos al principio y conozcamos quién fue para mí esa persona.

En julio del año 2019 quedé con mi viejo amigo Andrew para almorzar. Andrew estaba en el mundo de la empresa, pero un encuentro casual en el lanzamiento de un libro dio lugar a una amistad basada en el amor por la discusión y el debate de ideas, a menudo desde puntos de vista opuestos. Durante aquel almuerzo le expliqué que había estado haciendo la semana estoica. Las enseñanzas eran complicadas, densas y, en mi opinión —acostumbrada a las disputas rápidas y efímeras de Twitter y a las guerras culturales—, tenían una austeridad y una severidad que no eran fáciles de digerir para la mente moderna, más bien distraída y discursiva.

Pero algo en el estoicismo atrajo a Andrew y, en las semanas anteriores a nuestro siguiente encuentro, empezó a estudiarlo y decidió que, en lugar de la religión, y a pesar del arraigado relativismo moral de nuestra época, el estoicismo era para él. Mientras tomábamos unas copas en un *pub* de Surry Hills, me contó con entusiasmo cómo le había ayudado en la crianza de los hijos, en los negocios y en el trato con los colegas. Era más metódico y organizado que yo, y mucho menos propenso a seguir la última moda en materia de bienestar.

Me dijo exactamente qué le estaba atrayendo del estoicismo:

«Me gusta que sea un marco de vida intelectual, razonado, y me gusta que sea bastante práctico. Los ideales que establece son ideales alcanzables, que reconocen nuestras fortalezas y debilidades como seres humanos, en lugar de imponernos un ideal con el que podríamos luchar y definir el éxito como algo inalcanzable para la mayoría de la gente».

Escuchando a Andrew empecé a preguntarme si el estoicismo era para mí. Yo tenía un temperamento muy diferente. Era más impulsiva, funcionaba con la energía del caos. ¿Nos podría funcionar el estoicismo a los dos? ¿O solo se adaptaba a determinados tipos de personalidad? Estábamos a mediados del año 2019 y me encontraba totalmente inmersa en artículos sobre viajes y proyectos de libros, así que pensé: ¿qué tengo que perder? Mi yo racional me dijo que podía intentarlo; mi intuición me dijo que podría llegar a necesitarlo.

A partir de ahí empezaron dos años de debate, discusiones, lectura y aplicación de la filosofía estoica a nuestra vida cotidiana, incluyendo el trabajo, el amor, las relaciones, la crianza de los hijos, la salud, el bienestar, la forma física, la mortalidad, la política, el deseo, la responsabilidad, el cuidado de mascotas, las redes sociales, la salud mental, el dinero y la ambición.

Con este estudio informal hice varios descubrimientos sorprendentes. En primer lugar, esta filosofía precristiana parecía mucho más moderna que el cristianismo, y mucho más igualitaria, más inclusiva con las mujeres, y no tenía jerarquías (se podía tratar de alcanzar el equivalente estoico de la santidad, que es convertirse en un sabio estoico, pero hasta ahora no conozco a nadie que haya reclamado ese título). En lugar de la idea estrecha y autodisciplinada de que los estoicos eran una especie de islas autosuficientes, en realidad los estoicos estaban profundamente comprometidos con la idea de una sociedad y una vida comunitaria. Además, su visión de la naturaleza y del cosmos era extática, compleja y profunda, con algunos restos primitivos del paganismo aún incrustados en sus escritos.

Los estoicos también articularon el estado de ánimo al que deberíamos aspirar por defecto: la ataraxia (literalmente, «sin

perturbaciones»), un estado de tranquilidad cuidadosamente calibrado que no es ni felicidad, ni alegría, ni ninguno de los estados extáticos que se encuentran en las experiencias religiosas o místicas, o en los subidones más modernos del enamoramiento o del consumo de cocaína. En cambio, la ataraxia es un estado de satisfacción o paz en el que el mundo se puede estar derrumbando a tu alrededor, pero tu equilibrio no se ve alterado.

Lo que más empecé a admirar del estoicismo era su visión lúcida de la humanidad, siempre realista, nunca cínica. No había un dios en el cielo que bajara a salvarte, ni una vida después de la muerte. Solo nos tenemos a nosotros mismos y a los demás, y, por imperfectos que seamos, eso es suficiente. Pero como solo nos tenemos a nosotros mismos y a los demás, esta filosofía exigía una especie de superación de este reto: hacer las cosas lo mejor posible, ser racional, esforzarse por ser virtuoso (más adelante explicaremos qué significa esto), vivir de acuerdo con nuestra naturaleza y tratar bien a los demás, como haríamos con nuestros hermanos y hermanas. Eso es todo lo que puedes hacer y todo lo que se puede hacer.

Los estoicos eran realistas sobre nuestros límites. Advertían que aunque desees intentar persuadir a los demás para que hagan lo que tú quieres que hagan, o que actúen como tú quieres que actúen, en última instancia esto escapa a tu control. Así que no malgastes tu energía intentando cambiar a la gente.

Los estoicos también tenían una visión clara de la muerte. Pensaban en ella todos los días porque sabían que se morían todos los días. Los estoicos sabían que era importante honrar a los muertos, pero también que el dolor no debía consumir demasiada vida ni energía. Cuando mis amigos se sienten abatidos por el dolor y buscan una especie de guía para atravesar el desconocido abismo de esta experiencia, les recomiendo con insistencia las obras de los estoicos, escritas hace unos dos mil años.

A lo largo de la redacción de este libro, el estoicismo fue impregnándome. No de golpe, sino poco a poco. Empecé a utilizar

esta filosofía en situaciones difíciles y descubrí que no solo me proporcionaba un marco para mis propias acciones, sino una forma de dar sentido al mundo en su conjunto. Llegué a ver el estoicismo como una filosofía global que podría usar durante toda mi vida, incluso al morir.

A mitad de este proceso se produjo una pandemia que dio al estudio que Andrew y yo estábamos haciendo (con sus plagas, pestes y su preparación para la muerte) una resonancia espeluznante. Estaba en Camboya cuando el COVID empezó a propagarse: el enorme aparcamiento de Angkor Wat estaba desierto, salvo por unos pocos conductores de bicitaxis ansiosos y con poco trabajo; el resplandor del amanecer doraba las antiguas ruinas; una solitaria monja budista pedía limosna; los cuervos anidaban entre las ruinas; el lugar estaba vacío de turistas. Tomé un avión de vuelta a Sídney y, una semana después, se cerraron las fronteras. Durante un tiempo —en aquellos primeros días de la pandemia, cuando todo el mundo estaba nervioso y confuso, se empezaban a perder puestos de trabajo, y los pomos de las puertas y el lavado de los comestibles generaban temor—, mis amigos me buscaban como una especie de interlocutora de los Antiguos. «¿Qué haría un estoico?», me preguntaban. «Inyectarme este estoicismo directamente en las venas», dirían ellos.

Durante un tiempo me tomé en serio esta tarea de intermediaria: creé una cuenta de Instagram en la que daba consejos inspirados en el estoicismo en forma de koanes zen fáciles de digerir. Sin embargo, detrás de aquellas frases casi de autoayuda de Marco Aurelio, Epicteto o Séneca, había una teoría densa e importante, un mapa sobre cómo vivir en este terreno de tiempos convulsos.

Al final, el estoicismo me resultó increíblemente útil y sorprendentemente práctico. No solo me ayudó a mantener la calma durante la pandemia, sino que me dio una razón para sobrellevar aquellos días más allá de dedicarme a la repostería. Más aún, el estoicismo fue transformador para mí. Ya lo había dicho el filósofo francés Jean-Paul Sartre: es una «filosofía dirigida hacia una transformación existencial total del individuo; una

filosofía que podría enseñarnos a vivir». Esta es otra forma de decir que el estoicismo puede cambiar tu vida, tal y como lo hizo con la mía.

Tengo una gran deuda con sus enseñanzas. Además, me siento cercana a mis maestros, aunque hace tiempo que murieron.

Los filósofos estoicos que conocerás en estas páginas —Epicteto, Séneca y Marco Aurelio— vivieron hace cientos de años, pero, en muchos aspectos, son tan parecidos a nosotros, y sus preocupaciones y ansiedades son tan modernas que siento que están solo a un suspiro. Me doy la vuelta y puedo verlos.

Sin embargo, no lo acepté todo ciegamente. Algunas enseñanzas estoicas me irritaban, y de vez en cuando surgían desacuerdos cuando me reunía con Andrew. ¿Era posible ser feliz o lo máximo que podíamos esperar era estar satisfechos? ¿Y qué pasa con las emociones? ¿Y con el deseo? ¿Cómo se pueden controlar? No se trata solo del poder de la mente sobre la materia: ¡las hormonas existen! ¿Y qué hay de las redes neuronales? ¿Y del inconsciente?

Ambos coincidíamos en nuestra preocupación de que el énfasis del estoicismo en la responsabilidad por el propio carácter y el reconocimiento de la pequeñez última de nuestras esferas de influencia significaban que la justicia social y la lucha por el cambio social no tenían cabida para un estoico practicante.

Andrew y yo caminamos, hablamos, discutimos, leímos e intentamos resolverlo. En la segunda mitad del año 2020, éramos vecinos en el pequeño pueblo costero de Tamarama, en Sídney, y empezamos a pasear regularmente por los acantilados de Bondi y Bronte. Tras intercambiar algunas palabras de cortesía, entrábamos en materia: la filosofía. ¿Qué significa tener buen carácter? ¿Qué es el valor? ¿Adónde vamos cuando morimos? ¿Cómo se controla la ira? ¿Qué se siente al dar sin recibir nada a cambio? Tras un par de meses de paseos, me di cuenta de lo que estaba intentando hacer: intentaba descubrir la mejor manera de vivir.

Gran parte de este libro es producto de esas discusiones.

CÓMO FUNCIONÓ EL ESTOICISMO PARA MÍ

No soy filósofa ni académica. Soy una periodista que durante dos décadas ha trabajado en una sección de noticias generales, lo que, a menudo, implica tomar conceptos complejos y tratar de desmenuzarlos para los lectores.

No me considero una experta. Hay muchas personas que han escrito guías más rigurosas, académicas y complejas sobre el estoicismo. En estas páginas se encontrarán referencias a sus trabajos.

En cambio, este libro es el resultado de un experimento: aplicar algunos de los principales principios del estoicismo a la vida del siglo XXI y ver si alguno de ellos se mantiene.

Me complace decir que sí.

¿QUIÉNES FUERON LOS ESTOICOS?

En este libro conocerás a los tres principales filósofos estoicos. Se trata de Séneca (c. 4 a. C.-65 d. C.), Epicteto (c. 50-c. 135 d. C.) y Marco Aurelio (121-180 d. C.). Los tres pertenecen al período conocido como *stoa* romana o período tardío del estoicismo.

Estos tres autores son importantes porque sus escritos han sobrevivido más o menos intactos, mientras que de las enseñanzas del período griego anterior (en torno a principios del siglo III a. C.) solo se conservan fragmentos.

Cada uno de estos tres estoicos aporta algo diferente. Epicteto había vivido unas circunstancias duras. Nació esclavo, se dice que un antiguo amo lo dejó lisiado y que, una vez liberado, empezó a enseñar filosofía. Un estudiante suyo, Arriano, empezó a tomar nota de sus lecciones, y las recopiló posteriormente en el *Enquiridión* («manual» en griego), un poderoso documento, escrito de forma sencilla, fundamental para la práctica del estoicismo.

Séneca llegó a ser rico y poderoso, tenía influencia y era una figura importante. Fue tutor del emperador Nerón, dramaturgo, asesor político y uno de los hombres más ricos del Imperio romano. Publicó muchas obras y gran parte de ellas siguen hoy disponibles. Entre los eruditos hay quien sostiene que era un hipócrita, pues llevaba un estilo de vida lujoso y trabajaba para un dictador, pero dejaré esos debates a los historiadores. Fue un excelente escritor y sus libros de consejos estoicos, en particular las *Epístolas morales a Lucilio*, parecen tan actuales hoy como lo fueron en la época romana. Las *Cartas a Lucilio* (el título moderno) es una colección de 124 cartas que Séneca escribió, después de dejar de trabajar para Nerón, a su amigo Lucilio, más joven que él. La colección, que contiene consejos morales, volvió a cobrar importancia durante la pandemia.

Y, por último, Marco Aurelio, en su día el hombre más poderoso del mundo. El emperador filósofo, que había estudiado el estoicismo desde joven bajo la tutela de algunos de los mejores maestros del mundo, tuvo muchas oportunidades de poner en práctica esta filosofía. Aunque no le faltaba de nada, vivió en tiempos de guerra y peste, perdió a nueve de sus catorce hijos y tuvo largos períodos de mala salud.

Su libro *Meditaciones* suele encabezar las listas de los mejores libros de todos los tiempos. El sitio web *Daily Stoic* señala que destacados estadounidenses (desde presidentes a jugadores de fútbol americano), así como directores ejecutivos de grandes empresas, o políticos como la socialista inglesa Beatrice Webb o el ex primer ministro de la China comunista, Wen Jiabao, han encontrado inspiración en él. Pero las *Meditaciones* nunca estuvieron destinadas a la publicación; eran el diario privado de Marco Aurelio.

Pero remontémonos primero a principios del siglo III a. C. y al nacimiento del estoicismo en Atenas. Fue una época apasionante para el pensamiento, la innovación y los avances en metafísica (ciencia), ética, medicina y lógica. Gobernaban la racionalidad y la razón, pero las grandes plagas, la esclavitud, las enfermedades y las muertes violentas hacían difícil la posibilidad de llevar una buena vida. La gente buscaba instrucción y orientación sobre cómo vivir y cómo hacer frente a las duras y repentinas desgracias. Aunque tenían toda una colección de dioses y deidades —no solo los doce olímpicos, sino también los titanes y otros seres divinos—, la gente había empezado a recurrir al estudio de la filosofía para aprender a enfrentarse a los problemas, a liderar y a comportarse éticamente con los demás.

Muchas de las antiguas escuelas filosóficas tuvieron su origen en Atenas, donde surgió un próspero ambiente filosófico con Platón y su alumno, y luego colega, Aristóteles. En la antigua Grecia, podías elegir la escuela que más te interesaba y asistir a las conferencias y charlas de sus maestros.

No solo existía la escuela estoica, fundada por Zenón de Citio hacia el año 300 a. C.; el Liceo de Aristóteles se encontraba en

pleno apogeo. Epicuro, por su parte, estaba creando su propia escuela en el campo, centrada en el placer y la vida en común, y los cínicos, disciplinados y de carácter más duro, también prosperaban más o menos al mismo tiempo.

El estoicismo comenzó cuando Zenón de Citio, comerciante nativo de la actual Chipre, que transportaba un cargamento de tinte púrpura valioso y extremadamente raro (la materia prima que se utilizaba para teñir las túnicas de púrpura tiria), naufragó. Su desgracia fue absoluta: quedó varado, sin dinero y con todos sus bienes arruinados. Sin saber qué hacer, fue a Atenas y se sentó en una librería. Preguntó al dueño dónde podía encontrar un buen filósofo, cuando pasó por allí un hombre llamado Crates. Crates era un conocido filósofo de la escuela cínica. El librero le dijo: «Sigue a ese hombre», y así lo hizo Zenón, tanto en sentido literal como figurado. Se convirtió en alumno de Crates. Tras unos años de estudio, Zenón fundó su propia escuela y adaptó algunas de las enseñanzas de los cínicos a su propia filosofía. Sus seguidores se reunían bajo el pórtico pintado, o *stoa*, un lugar público a un lado del ágora, o mercado, en el centro de la ciudad. Allí se les empezó a conocer como los estoicos. Cualquiera podía acudir a escuchar las conferencias de Zenón sobre temas como la naturaleza humana, la justicia, el derecho, la educación, la poesía, la retórica y la ética.

Las populares conferencias públicas de Zenón —que sus discípulos Cleantes y Crisipo continuaron después de su muerte— sentaron las primeras bases del estoicismo tal y como hoy lo conocemos. Las mismas enseñanzas viajaron a Roma cientos de años después e influyeron en muchos de los textos que se conservan de Séneca, Epicteto, Musonio Rufo, Cicerón y Marco Aurelio, entre otros.

El estoicismo primitivo no era, como se cree hoy, algo hipermasculino, propio de hombres blancos ya muertos, ni una *píldora roja*.

Los primeros estoicos griegos tenían un enfoque bastante radical sobre la igualdad. Bueno, radical para la Antigüedad. Consideraban iguales a todas las personas con capacidad de razonar —hombres libres, mujeres, esclavos— y animaban a todos

a estudiar filosofía. Los estoicos griegos opinaban que en una ciudad ideal todos los seres humanos virtuosos tendrían la misma ciudadanía, e incluso abogaban por la eliminación de las distinciones de género creadas por las diferencias en la vestimenta. Según el autor estoico moderno Massimo Pigliucci, «los estoicos estuvieron entre los primeros cosmopolitas. Imaginaron una sociedad ideal en la *República* de Zenón [...] que parece una utopía anarquista, donde hombres y mujeres sabios viven en armonía porque finalmente han comprendido cómo utilizar la razón para mejorar la humanidad». Estos primeros estoicos griegos creían en la igualdad para todos, no solo para hombres y mujeres, sino también para personas de distintas nacionalidades. Epicteto, por ejemplo, nació esclavo en Asia Menor y llegó a Roma encadenado en una caravana de esclavos cuando tenía quince años. El viaje fue espantoso, y llegó a la subasta lisiado, con una rodilla destrozada que no le habían curado. Una vez liberado, acabó convirtiéndose en uno de los filósofos más influyentes de la época romana. La clase y la habilidad física no significaban nada sin un buen carácter y la capacidad de razonar.

Lamentablemente, solo se conservan pequeños fragmentos de la obra de los primeros estoicos griegos. Gran parte de lo que hoy sabemos sobre la teoría y la práctica del estoicismo procede de los estoicos romanos.

El estoicismo viajó de Atenas a Roma alrededor del año 155 a. C. y se hizo popular entre la joven élite romana.

Debido a las rígidas costumbres y jerarquías, el estudio del estoicismo en Roma estaba limitado a los hombres. Sin embargo, el estoico romano Musonio Rufo defendió que se enseñara la filosofía estoica a las mujeres, afirmando que cualquiera que poseyera los cinco sentidos, además de capacidad de razonamiento y de respuesta moral, debería estudiar filosofía.

El estoicismo perdió popularidad tras la muerte de Marco Aurelio, en el año 180 d. C., y del auge del cristianismo.

En tiempos más recientes, la palabra *estoico* se ha desvirtuado y corrompido y se utiliza para describir a personas que reprimen sus emociones y sentimientos y que nunca lloran. Los estoicos

originales no eran así en absoluto. Disfrutaban de la vida, amaban a los demás y formaban parte de comunidades. Querían maximizar la alegría y minimizar los pensamientos negativos. Sabían que no podían evitar los imprevistos, las pérdidas y las penas que les presentaba la vida, pero intentaban reaccionar de forma positiva o neutral ante ello. Como resultado, se mantenían tranquilos y no tenían miedo, pasara lo que pasara. La filosofía estoica les proporcionaba un sistema de vida que podían seguir y que les serviría hasta la muerte.

EL ESTOICISMO MODERNO

En la actualidad, el estoicismo está experimentando un renacimiento. A diferencia de la religión, con sus ortodoxias y reglas fijas, el estoicismo es flexible. No tiene un líder o un grupo que vele por su pureza, y no puede ser cooptado por sectas o grupos de interés que lo puedan reclamar como propio. Encontré las referencias al estoicismo más populares en lugares que tienen poca relación con mi vida real: el ejército, los deportes, en el *ethos* libertario de los *tech bros* y en las comunidades de extrema derecha. ¿Cómo podía abrazar una filosofía que había sido adoptada por personas que no me aceptaban a mí? Sin embargo, la flexibilidad del estoicismo —el hecho de que no tenga líderes ni banderas, ni edificios, ni afiliación, ni nación— es también uno de los aspectos liberadores de esta filosofía. En la propia filosofía hay espacio para moverse. El estoicismo se dejó deliberadamente abierto al cambio y a la interpretación a medida que evolucionaban los conocimientos, sobre todo los científicos. Como dijo Séneca, «los hombres que han hecho estos descubrimientos antes que nosotros no son nuestros amos, sino nuestros guías. La verdad está al alcance de todos; aún no ha sido monopolizada. Y queda mucha para que la descubra la posteridad».

Como mujer, y también como persona ajena a los círculos filosóficos, no necesitaba permiso para entrar. Podía adentrarme en esa filosofía y, en el espíritu de su flexibilidad innata, hacerla mía.

PRIMERA PARTE
Cuestiones esenciales

Lo que pueda ocurrir en cualquier momento puede ocurrir hoy.

SÉNECA

Se necesita muy poco para tener una vida feliz; todo está en ti mismo, en tu forma de pensar.

MARCO AURELIO

La desgracia pesa más sobre aquellos que no esperan más que buena fortuna.

SÉNECA

El estoicismo es, ante todo, una filosofía práctica. Es extraordinariamente útil en casi todas las situaciones: desde perder un vuelo o que alguien se te cruce mientras estás conduciendo hasta recibir un diagnóstico médico aterrador o que te deje tu pareja.

El estoicismo tiene algo que decir sobre nuestras relaciones con todo tipo de personas: desde nuestros íntimos más cercanos hasta nuestros peores enemigos. También aborda nuestra relación con la naturaleza y el cosmos.

Además, el estoicismo proporciona herramientas para afrontar la propia vida interior. ¿Cómo lidiar con las tormentas, la oscuridad, los deseos y las decepciones que nos acechan a todos? ¿Cómo afrontar la pérdida y el dolor? ¿Cómo vivir con nosotros mismos cuando hemos actuado mal y luchamos con nuestros propios fracasos y defectos? ¿Cómo amar la vida que tenemos y a las personas de las que nos hemos rodeado?

El estoicismo lo cubre todo. Pero, primero, empecemos por el final.

CÓMO…

ser mortal

> Tus días están contados. Aprovéchalos para abrir las ventanas de tu alma al sol. Si no lo haces, el sol se pondrá pronto, y tú con él.
>
> MARCO AURELIO

> La gente es frugal en el cuidado de sus bienes personales; pero en cuanto se trata de malgastar el tiempo, son los más derrochadores de la única cosa en la que es correcto ser tacaño.
>
> SÉNECA

Tenía veintinueve años la primera vez que me golpeó intensamente la inexorabilidad de mi propia muerte (también me había golpeado intensamente la cabeza). Estaba en la parte trasera de una ambulancia, cubierta de sangre, una extraña en una ciudad extraña, y me dirigía a un hospital que no conocía, sola, con un desenlace incierto y un gran corte en la cabeza.

Había sufrido una herida en la cabeza después de que me robaran la cartera en las callejuelas del barrio portuario de Barcelona, cuando volvía de una discoteca hacia las cinco de la mañana. Tontamente, perseguí al atracador, y casi lo alcanzo,

cuando me empujó y me estrellé contra una pared con salientes puntiagudos (¿era una obra de Gaudí? *Parecía* una obra de Gaudí). Mi cráneo se llevó la peor parte y se abrió por encima de mi sien derecha.

Tuve una serie de momentos de ensoñación a media luz: el amanecer; en la ambulancia y corriendo por La Rambla aturdida; los juerguistas volviendo a casa, tambaleándose por las calles y desplomados en los bancos; y los vendedores de los puestos de periódicos y de flores, llenos de energía, preparándose para el día siguiente. ¿Y qué más? Una lluvia suave en el parabrisas, una mancha de color, el Barrio Gótico, la plaza de Cataluña, una fuente, doblar una esquina, las calles ensanchándose, todo gris y dorado y hermoso. Estaba llena de amor. Estaba como desconectada.

Pensaba que probablemente moriría, a pesar de que me quedaban muchas cosas por hacer en mi vida y de que, en cierto modo, se podría decir que seguía siendo joven. Sin embargo, la certeza de que podría morir no me preocupaba en absoluto: me sentía curiosamente relajada. Entendí que no era nada personal. Estaba bien morir en aquel momento. Había tenido una buena carrera, tenía veintinueve años, casi treinta, no lo había hecho todo, pero había hecho lo suficiente...

Al final no morí. Tuve suerte. En lugar de eso, acabé con un montón de puntos (y más tarde, y aún hoy, una cicatriz) y niveles elevados de ansiedad. Doblar esquinas en calles desconocidas, los lugares oscuros entre las luces de las farolas, pasos acelerados detrás de mí por la noche... estas cosas me asustaron durante un tiempo hasta que, en algún punto apenas perceptible, lo superé.

Al cabo de un mes más o menos dejé de pensar en el asalto en sí y empecé a interrogarme sobre la reacción que tuve en la parte trasera de aquella ambulancia. ¿Por qué estaba tan *relajada* ante la idea de morir? ¿Me sentiría igual ahora que soy mayor? Solo había una forma de saberlo, y no quería volver a acercarme tanto al límite solo para satisfacer una curiosidad intelectual.

Pero sabía que, desde luego, no me sentía relajada ni desconectada cuando morían personas cercanas a mí.

Unos años después de aquella época en Barcelona, una vieja amiga murió por una sobredosis accidental. Fue un choque. Que se alejara del mundo de una forma tan repentina y arbitraria nos causó mucho dolor a mí y a sus seres queridos. Pero más que eso, sentimos rabia. Morir joven parecía algo terriblemente injusto. Se había alterado el orden natural de las cosas; se había roto un contrato implícito. Tomas una droga, pero siempre te despiertas…, ¿no?

La muerte de mi amiga me afectó mucho más profundamente que mi propio atisbo de la mortalidad. Originó los primeros indicios de que el universo no es una entidad benévola, no es un hogar para siempre, sino, más bien, un videojuego en el que los jugadores son eliminados sumariamente y la partida continúa. O un juego de ajedrez en el que las piezas que te rodean se capturan y se capturan y se capturan y se capturan hasta que te llega el turno de ser eliminado… O el universo mismo no es redondo, sino plano, y alguien puede acercarse demasiado al borde y caerse, deslizarse, sin que puedas atraparlo (¡ni siquiera lo viste caer!), ni traerlo de vuelta. ¡Y eso es algo permanente! Ella se había ido para siempre.

En su entierro, que se hizo por el rito católico, el sacerdote de la familia dijo que nos volveríamos a ver en el cielo, pero yo ya no lo creía. La duda y el consuelo estaban juntos, aquella noche, en el *pub*. Bebí demasiado y la rabia se desbordó, y el único lugar para descargarla en la calle fue un cubo de basura cercano.

Furiosa, empecé a dar patadas a ese cubo de metal con mis zapatos de tacón alto, con lo que se creó un impacto casi satisfactorio, mientras le gritaba «jódete» una y otra vez, hasta que dos mujeres policías aparecieron de la nada y me dijeron que parara. «Ha bebido demasiado *chardonnay*», me dijo una de ellas, lo que me pareció a la vez condenatorio y extrañamente específico. ¿*Chardonnay*? Mi dolor, que me parecía grande, único, terrible, formal y shakespeariano, fue visto por personas ajenas como los desvaríos de una mujer que había bebido demasiado vino.

En ambos casos —cuando me asaltaron y cuando murió mi amiga—, mi reacción a la mortalidad fue instintiva, profundamente

primaria y no estuvo adulterada por nada ajeno a mí. Mis reacciones no fueron templadas, medidas ni filtradas por la racionalidad, la religión o la filosofía. Me salieron de las entrañas y las sentía antiguas y universales. ¿Cómo puede la gente soportar esto, ver la muerte de cerca una y otra vez?

Todos pasamos por ello tarde o temprano: esa primera muerte impactante de un amigo o de un familiar. Y todos acabamos teniendo un primer roce con nuestra propia mortalidad. Cuando nos sucede, algo cambia, como cuando nos cuentan un terrible secreto del que, al final, todos somos partícipes.

Saber que nosotros —y todos nuestros seres queridos— vamos a morir es, a la vez, lo más chocante y lo más natural.

Pero ¿por qué ante nuestra primera experiencia con la muerte sentimos como si nos estuvieran revelando un secreto?

Quizá porque durante la mayor parte del tiempo no vivimos en la realidad. En cambio, vivimos en una sociedad a la que le gusta fingir que nunca moriremos, ni enfermaremos ni envejeceremos. El *verdadero* secreto no es que vayamos a morir, sino que vivimos en una cultura que finge que no moriremos.

Nuestra cultura y estos tiempos funcionan con el algoritmo de la juventud, un torrente de imágenes en constante movimiento en nuestras redes sociales que glorifican lo trivial, lo próximo, lo tonto, lo superficial, lo candente, el meme, lo impactante, el *zeitgeist*. Me encantan los tiempos que vivimos —no son aburridos —, pero este constante *contenido* nuevo, la actualización incesante de la página, cada polémica más intensa que la anterior, tiene su lado negativo: nuestra cultura es demasiado inmadura para enfrentarse con la muerte.

Esta carencia (de mirar a la vida a la cara) está en todas partes. En nuestra sociedad ya no tenemos rituales, ni lenguaje, ni formas de sentirnos cómodos con la muerte. Nuestras pantallas están inundadas de representaciones de violencia, de violencia real, rodeadas de muerte, y, sin embargo, no tenemos los mecanismos (ni el ritual ni la poesía) para procesar nuestra propia mortalidad. Uno de los ejemplos más claros de este hecho pudimos verlo en Estados Unidos cuando se disparó el número de muertes

por COVID y el presidente Trump empezó a hablar con una especie de incredulidad como si la muerte fuera una *cosa*: «Ojalá pudiéramos recuperar nuestra antigua vida. Teníamos la mejor economía que jamás hemos tenido, y no teníamos muerte», dijo con una especie de ingenuidad atónita. ¿No era algo que nos pasaba a todos?

Luchamos por unos cuantos años más al final de la vida, gastando dinero, tecnología y medicinas para ganar más tiempo, cuando, en realidad, no apreciamos los años que tenemos mientras los estamos viviendo realmente.

A menudo pienso en el excelente libro de Kazuo Ishiguro, *Nunca me abandones*. Aparentemente trata la clonación y la donación de órganos, pero yo lo leí como una parábola de nuestra propia negación de la muerte (*teníamos la mejor economía que jamás hemos tenido, y no teníamos muerte*). La tragedia de *Nunca me abandones* es que los personajes fueron creados para morir. Y cuando ellos, y nosotros, los lectores, descubrimos que este conocimiento les había sido ocultado en su infancia, el efecto en el lector es una terrible melancolía. Todos encontrarán su fin. ¿Por qué no se les deja *vivir*? Y entonces —redoble de tambores— llega la segunda constatación, que es aún más impactante que la primera: ¡este es también *nuestro destino*, el destino del lector! Nosotros también nacemos para morir en un momento que no elegimos. ¿Por qué a *nosotros* no se nos permite seguir viviendo?

En una reseña del libro para *The Telegraph*, Theo Tait escribió: «Poco a poco, el lector se da cuenta de que *Nunca me abandones* es una parábola sobre la mortalidad. Las voces terriblemente adoctrinadas de los estudiantes de Hailsham, que se cuentan patéticas historias para protegerse de la espeluznante verdad sobre el futuro, nos pertenecen; nos han dicho que todos vamos a morir, pero realmente no lo hemos entendido».

Realmente no lo hemos entendido, pero los estoicos se pasaron sus vidas intentando comprender que iban a morir.

Y luego está el duelo. Sufrimos en soledad, y a menudo profundamente, sin más apoyo que las páginas *in memoriam* de Facebook y la oferta de antidepresivos del médico de cabecera.

¿Cómo hacer esto, cómo enfrentarnos a este dolor —estos fragmentos de cristal, este muro de fuego, esta gélida estepa— que todos debemos atravesar? Los estoicos reflexionaron profundamente sobre la cuestión de la mortalidad y el duelo, y escribieron algunas de sus obras más perdurables al respecto. Séneca lo expresó de la siguiente forma en su libro *Sobre la brevedad de la vida*: «Aprender a vivir requiere toda una vida, y... se necesita toda una vida para aprender a morir».

Lo que *podemos* hacer es prepararnos para la muerte. Podemos afrontar la realidad. Esa tarea, a veces sombría, a veces liberadora, de prepararnos para la muerte siempre ha estado a nuestro alcance y, sin embargo, la rechazamos. No *queremos* prepararnos. Sigue existiendo la superstición profundamente arraigada de que si nos preparamos para morir es como si estuviéramos invocando a la muerte, deseándola de alguna manera: una versión oscura de un mapa de objetivos. No nos preparamos porque, en nuestro pensamiento mágico, creemos que si no nos enfrentamos a la muerte, entonces nadie a quien amemos, incluidos nosotros mismos, morirá.

Pero debemos prepararnos, porque la muerte es algo que ya nos está sucediendo en cada momento que pasa. Nos está sucediendo a todos mientras escribo estas palabras. Todos los días estamos muriendo.

La conciencia de la brevedad de la vida, de nuestra propia mortalidad y de la de los demás es una piedra angular de la filosofía estoica. También es crucial para dominar parte del caos que acompaña al duelo, a las pérdidas repentinas y a la confrontación con nuestra propia mortalidad.

Así que empezaremos por ahí.

Los antiguos filósofos estoicos vivieron en tiempos peligrosos. Las madres y sus hijos morían en el parto; las enfermedades asolaban a las poblaciones; había plagas, una enorme desigualdad y esclavitud. Si te dedicabas a la política, como Séneca, tenías que estar siempre en guardia contra tus enemigos, que podían intentar

matarte o condenarte al exilio (Séneca fue exiliado dos veces y su antiguo jefe, el emperador Nerón, le ordenó que se suicidara).

Para poder vivir con cierta tranquilidad en tiempos tan inciertos, los estoicos tenían que enfrentarse a la realidad: esto es, que eran seres mortales que habían nacido para morir.

Para un estoico, poder morir bien estaba íntimamente ligado a poder vivir bien. Si te dabas cuenta de lo corta y arbitraria que era la vida, no desperdiciabas ni un segundo.

Además, al reconocer continuamente la inexorabilidad de la muerte, cuando llegabas al final de tu vida (tanto si eras joven o viejo como si estabas en una edad intermedia) no tenías los remordimientos que perseguían a las personas que actuaban como si fueran a vivir para siempre.

Los estoicos utilizaban varias herramientas para reflexionar sobre el impacto de su mortalidad y vacunarse contra él. Al pensar a menudo en la mortalidad (lo que les proporcionaba una pequeña dosis de la enfermedad, como hacemos con una vacuna), los estoicos se acostumbraban a esa idea, por lo que no sería tan impactante cuando llegara el final. En otras palabras, se preparaban para lo peor, a menudo durante toda la vida.

IMAGINA QUE TUS AMIGOS MUEREN

Los estoicos creían que había que llorar a los seres queridos mientras vivieran. Aconsejaban pensar con frecuencia en su muerte mientras la persona aún vivía, con el fin de prepararse para lo inevitable. Séneca dijo: «Disfrutemos con avidez de nuestros amigos», como también deberíamos disfrutar de nuestros hijos, «porque no sabemos cuánto tiempo será nuestro este privilegio».

Cuando empecé a conocer la filosofía del estoicismo, imaginar a la gente muriendo mientras estaban vivos, ajenos a la muerte y disfrutando de su vida, me sonaba algo macabro. Pero como es una práctica muy arraigada en las enseñanzas de los tres estoicos romanos que estaba estudiando (Séneca, Epicteto y Marco Aurelio), le di una oportunidad.

El objetivo del ejercicio es valorar a tus amigos en el aquí y ahora, en lugar de llenarte de tristeza, dolor y pesar cuando mueran.

Séneca dice: «Procuremos que el recuerdo de aquellos a quienes hemos perdido nos resulte agradable». Es agradable porque los hemos apreciado plenamente mientras vivían, y no nos sentimos atormentados por el sufrimiento ni nos sorprendemos cuando se mueren (a un estoico no debe sorprenderle la muerte).

Para prepararse para el duelo, los estoicos utilizaban una técnica llamada *visualización negativa*, o *futurorum malorum præmeditatio* (en latín significa literalmente «estudiar de antemano el mal futuro»).

Con la visualización negativa, imaginas que alguien a quien quieres mucho va a morir al día siguiente o esa misma noche. El tiempo que pasas hoy con ellos es el último día que tienen en la Tierra (o, quizá, el último día que *tú* tienes en la Tierra). El tiempo que pasas con ellos es increíblemente precioso si reconoces que es finito.

Todavía tengo un recuerdo muy claro de la última vez que vi a mi compañera de colegio antes de que muriera. Trabajaba en una cafetería de una ciudad costera y un día fui a verla. Me senté en una mesa mientras ella trabajaba a mi alrededor, y se paraba en los momentos tranquilos que tenía para poder charlar. Tenía un bollito de salchicha de la panadería de enfrente y le pregunté si podía comer algo que no hubiera comprado en la cafetería. «Por supuesto —dijo riendo—. Pero escóndelo.» Pedí un café y me senté allí, feliz, *discretamente*, a comer mi bollito de salchicha de contrabando mientras ella iba y venía, interrumpiendo la conversación para poder atender a los clientes. Pero al charlar me di cuenta de que mi amiga estaba inusualmente ansiosa. La consolé e intenté que se sintiera bien. Pero me pregunté más tarde, después de su muerte: ¿la consolé y la apoyé como si fuera *la última vez que la viera*? No. No fue tiempo de calidad. Intentaba hablar con ella mientras trabajaba en una cafetería muy concurrida. Fue un encuentro cariñoso pero distraído. Es comprensible. Pensé que habría muchas muchas más conversaciones, y muchas muchas más tormentas

(pero también tiempos de bonanza) para las dos. La necesidad de hacer que el momento fuera realmente especial, su urgencia, no existía.

Pero los estoicos dicen que debemos tratar cada encuentro, con todo el mundo, especialmente con las personas cercanas, como si pudiera ser el último. Es una píldora difícil de tragar, sobre todo si estás contemplando la muerte de un hijo, y especialmente si ese hijo es el tuyo.

Prepárate para la muerte de tus hijos

El pasaje más escalofriante del estoicismo (o quizá de cualquier obra literaria) es el de Epicteto aconsejando a sus estudiantes que practiquen la visualización negativa de la muerte de su hijo. «Recuérdate a ti mismo que lo que amas es mortal [...]. En el mismo momento en que te alegres de algo, proponte las representaciones contrarias. ¿Qué daño hace, justo cuando estás besando a tu hijo pequeño, decir: “Mañana morirás”, o a tu amigo de forma similar: “Mañana uno de los dos se irá, y no nos veremos más?”.»

Lee el pasaje de Epicteto en frío, sin saber nada del estoicismo, y se te perdonaría pensar que los estoicos eran monstruos:

Mañana morirás.

Mañana uno de los dos se irá, y no nos veremos más.

(No son solo los estoicos. También hay ecos de esta idea en el cristianismo; por ejemplo, en una oración que mi abuela solía rezar conmigo cuando era niña: «Ahora que me acuesto a dormir, ruego al Señor que guarde mi alma. / Si muero antes de despertar, ruego al Señor que se lleve mi alma».)

Los estoicos creían que la vida es aleatoria y arbitraria, que las cosas malas ocurren aunque tomes todas las precauciones, y que la muerte nos espera a todos, y no en el momento que elijamos. Una enfermedad puede llevarse a tu hijo, o un accidente puede llevarse a tu amigo —como una sobredosis accidental se

llevó a mi amiga— o un golpe en la cabeza puede estar a punto de matarte —como podría haberme matado a mí en España.

Al reconocer nuestra precaria realidad y nuestro lugar en este planeta, los estoicos esperaban que, cuando ocurriera lo peor, la visualización negativa despojara al momento de toda su fuerza.

IR DEMASIADO LEJOS CON LA VISUALIZACIÓN NEGATIVA

¿Ayudaría la visualización negativa a que la muerte pareciera más inevitable y natural? ¿Y podría mejorar mis relaciones en el presente, haciéndome apreciar más a mis seres queridos mientras aún viven?

Decidí probar con la visualización negativa, pero hacerlo bien puede resultar difícil. Es como una receta: pensar demasiado en el peor escenario posible puede provocar ansiedad, mientras que pensar demasiado poco puede no ser suficiente para cambiar tu forma de pensar y prepararte realmente para cuando ocurra lo peor.

Justo después de la Navidad de 2019, Andrew y yo nos reunimos en Sídney para hablar de cómo nos iba con nuestras prácticas estoicas. La Navidad y el tiempo con la familia siempre se prestan a situaciones en las que el estoicismo puede ser muy útil, y esa Navidad en particular no fue una excepción. Estaba en los primeros días de experimentación con la visualización negativa y lo único que había logrado era ponerme increíblemente ansiosa por la muerte de todos mis seres queridos.

Estaba sentada alrededor de la mesa de la comida de Navidad, rodeada de varias generaciones de mis parientes más cercanos y queridos, y me imaginaba que todos morían en un extraño choque múltiple de camino a casa, o envenenados por un marisco en mal estado, o en un incendio forestal que rodeaba toda la casa... Fue horrible.

Cuando volví a Sídney, Andrew me aconsejó que utilizara la visualización negativa de forma habitual pero fugaz, es decir, que tuviera un «destello» del pensamiento sobre la muerte de alguien,

en lugar de pensar excesivamente en ello. Él la utilizaba mucho y estaba de acuerdo en que «a veces puede ser duro; nunca es agradable pensar en escenarios malos, pero una vez que lo has hecho, tiendes a estar agradecido por cualquier resultado que obtengas». Me dijo que hacerlo era «como una póliza de seguros: te reconcilias con cualquier resultado, incluso con los malos».

«Hay que seguir disfrutando de las ocasiones familiares, pero hay que recordar que es posible que no todos vuelvan a estar juntos de la misma manera», afirmó.

Sus consejos resultaron proféticos.

La pandemia empezó en serio en Australia unos meses después, en marzo de 2020, y las fronteras se cerraron rápidamente. Durante el confinamiento, no podíamos alejarnos más de cinco kilómetros de casa ni visitar a la familia. ¿Quizá esa Navidad de 2019, la que había estado visualizando negativamente como *si fuera la última*, *sería* realmente la última?

Resultó no ser la última, pero no todas las familias tuvieron tanta suerte. Muchas familias (entre ellas la de media docena de personas que conozco) perdieron a seres queridos en esos dos años y no pudieron asistir a los funerales ni estar con sus parientes en sus últimos días.

Después de estar separada de mi familia, he descubierto que el tiempo que hemos podido reunirnos es muy especial porque ya no lo doy por sentado. Durante los dos años que mi familia estuvo separada por el cierre de fronteras, utilicé la visualización negativa con regularidad, pero de forma fugaz, como me aconsejó Andrew. Cuando había breves descansos en el confinamiento y podía ir ver a mis padres, imaginaba que cada visita sería la última y que alguno de nosotros moriría poco después. Al utilizar este breve destello de imaginación, intentaba aprovechar al máximo cada visita.

Pero como mi familia sigue viva es imposible saber si mis experimentos estoicos de visualización negativa habrían disminuido el dolor si hubieran muerto durante el confinamiento. El tiempo lo dirá. Todos vamos a morir, tarde o temprano, así que al final lo sabré, a menos que yo muera primero. Pero tratar cada

ocasión con mis padres como si fuera la última ha agudizado mi disfrute de su compañía.

ELIMINA EL MIEDO: PIENSA CON FRECUENCIA EN TU PROPIA MUERTE

Además de pensar en la muerte de los demás cuando practicas la visualización negativa, también deberías contemplar tu propia muerte.

Los estoicos eran realistas ante la perspectiva de la muerte y el tiempo que les quedaba en esta vida. Se daban cuenta de que no podían controlar la muerte, pero sí *podían* controlar cómo pensaban en ella. Epicteto dice: «No puedo escapar de la muerte, pero, al menos, puedo escapar del miedo a ella».

Los estoicos escapaban del miedo a la muerte reconociendo rutinariamente su realidad. Cuando un general regresaba glorioso a la antigua Roma, le acompañaba en su procesión por las calles un esclavo cuyo trabajo consistía en recordarle que su triunfo no duraría para siempre. «*Memento mori*», susurraba el esclavo al oído del general: «Recuerda que morirás».

La idea es habituarte a pensar en tu propia mortalidad. No puedes empezar a contemplar adecuadamente la muerte si vives aterrorizado constantemente por ella. Al recordarnos regularmente que vamos a morir, nos centramos con fuerza en lo único que realmente importa: el momento presente, el tiempo del que disponemos. Cuando nos damos cuenta de que nuestros momentos se escapan con una constancia incesante, nos damos cuenta de lo corta que es la vida.

En *Sobre la brevedad de la vida*, Séneca escribió:

> Vives como si estuvieras destinado a vivir eternamente; nunca reparas en tu propia fragilidad; no te das cuenta de cuánto tiempo ha pasado ya, sino que lo malgastas como si tuvieras un suministro completo y desbordante, mientras ese mismo día que estás dedicando a alguien o a algo puede ser el último. Actuáis como mortales en todo lo que teméis, y como inmortales en todo lo que deseáis.

Nada ha cambiado realmente desde que Séneca escribió estas palabras. Seguimos viviendo como si estuviéramos destinados a vivir eternamente. Aplazamos hasta la jubilación cosas que de verdad queremos hacer, o pensamos que solo podremos descansar cuando ganemos una cierta cantidad de dinero, o pedimos prestado mucho dinero para tener una gran hipoteca en un barrio elegante, sin considerar realmente que eso nos ata a la necesidad de trabajar duro, quizá en un sector que odiamos, durante otros treinta años o más.

Marco Aurelio advirtió: «No actúes como si fueras a vivir diez mil años. La muerte se cierne sobre ti. Mientras vivas, mientras esté en tu mano, sé bueno».

En la Antigüedad ocurría lo mismo que ahora: muchos de nosotros nunca llegamos a empezar nuestra vida. Estamos demasiado ocupados trabajando y ganando dinero, prometiéndonos que un día nos detendremos y descansaremos como es debido y nos deleitaremos en el presente.

Séneca dio en el clavo cuando dijo:

> Oirás a mucha gente decir: «Cuando tenga cincuenta años me dedicaré al ocio; cuando tenga sesenta, abandonaré los deberes públicos». ¿Y qué garantía tienes de una vida más larga? ¿Quién te permitirá seguir tu curso tal como lo has dispuesto? ¿No te da vergüenza conservar para ti solo los restos de tu vida, y dedicar a la sabiduría solo el tiempo que no puedes emplear en ningún negocio? ¡Qué tarde es empezar a vivir de verdad justo cuando la vida debe terminar!

Somos maestros en aplazar las cosas, en perdernos en el trabajo y el ajetreo. Mientras el tiempo y la vida pasan, apenas nos damos cuenta de qué *hacemos* con el tiempo. Pensar en nuestra propia muerte nos obliga a concentrarnos en el tiempo de que disponemos.

EL TIEMPO ES NUESTRA MONEDA MÁS VALIOSA

Los estoicos eran muy conscientes del tiempo, ya que lo

consideraban la única moneda verdadera que tenemos. También es nuestra moneda más democrática: todo el mundo —independientemente de su riqueza material— dispone de una asignación de tiempo (aunque la cantidad varía, y el tiempo extra es algo que el dinero no puede comprar).

Yo pierdo el tiempo a raudales. A diario me veo absorbida por internet y dedico muchas horas a cosas sin importancia o a disputas insignificantes de las que no me acordaré la semana que viene. En realidad, no es trabajo, pero tampoco es ocio significativo, ni contemplación ni relajación. Un antiguo estoico vería el uso excesivo de internet como un uso extremadamente pobre del tiempo. ¿Cogería yo un montón de dinero y lo tiraría a la basura? No. Sin embargo, de alguna manera, malgasto mi tiempo en internet sin pensar demasiado en ello.

La pérdida de tiempo no es un problema nuevo. Séneca escribió hace casi dos mil años: «¿Puedes mostrarme una sola persona que ponga precio a su tiempo, que sepa lo que vale un día, que se dé cuenta de que cada día es un día en el que se está muriendo? De hecho, nos equivocamos al pensar que la muerte está por llegar: gran parte de ella ya ha pasado, pues toda nuestra vida pasada está en las garras de la muerte».

En la vida, el dinero vendrá y se irá, pero el tiempo siempre se acaba. No podemos pedir más tiempo prestado ni crear más tiempo. Tenemos el que tenemos, y siempre disminuye, nunca se acumula. Cuando te das cuenta de ello, tu forma de organizar tu vida cambia. Si consideras que el tiempo es lo más valioso que tienes, es menos probable que llenes tu día de reuniones que no generan resultados significativos, o que pases un sábado soleado en la cama con resaca, o un fin de semana con gente cuya compañía no disfrutas. Malgastamos el tiempo porque creemos que tenemos una reserva ilimitada. En algún rincón ilusorio de nuestras mentes, pensamos que vamos a vivir para siempre.

Por supuesto, no estoy diciendo nada nuevo: hace años que vienen sonando todas las alarmas sobre nuestra adicción al dinero, al trabajo y al estatus laboral. Pero muchos factores, en particular la naturaleza de nuestro sistema capitalista, nos mantienen atados

a este mismo sueño agotado.

Muchas personas dentro del mundo de la economía colaborativa trabajan siete días a la semana, diez horas al día, recaudando pequeñas cantidades de dinero que obtienen gracias a contratos con diversas aplicaciones. Por su parte, en el mundo de los profesionales de cuello blanco, incluso cuando no estamos trabajando, siempre llevamos nuestro trabajo con nosotros. Nuestros teléfonos y correos electrónicos nos atan a la oficina, de modo que, incluso en nuestro tiempo de inactividad, nuestro cerebro laboral sigue funcionando.

La gente se está empezando a dar cuenta de que tiene que haber una forma mejor de *vivir*. Esa forma puede implicar una reducción de los ingresos o menos seguridad, pero, a cambio, recuperarás tu tiempo.

Este replanteamiento del trabajo no es nada nuevo. Existe una orgullosa estirpe de personas que se han replanteado su relación con el tiempo y el trabajo que se remonta a la escuela del epicureísmo, una filosofía rival del estoicismo griego primitivo que animaba a los participantes a vivir en comunidad, cuidar un jardín y dedicar tiempo a la contemplación, el ocio y el estudio de la filosofía.

Y, en 1845, Henry David Thoreau calculó cuánto (o qué poco) dinero necesitaba para llevar una vida sencilla de contemplación en el campo. Hizo cuentas y, durante algo más de dos años, hizo todo lo posible por vivir en armonía con la naturaleza en los bosques de Massachusetts.

Luego vinieron los hippies de los años sesenta, y, en la actualidad, los movimientos FIRE (*Financially Independent, Retire Early*) y Van Life. Y ahora, tras más de dos años de pandemia, tenemos una generación de personas que se cuestiona el papel sobredimensionado que desempeña el trabajo en nuestras vidas.

¿Nos podemos imaginar que cada vez fuéramos más personas las que hiciéramos de nuestro *tiempo* el principio central y organizador de nuestras vidas? El resultado sería nada menos que una revolución total en nuestra forma de vivir. Despertaríamos de esta niebla en la que hemos estado sumidos durante tanto tiempo,

en la que vivimos como si tuviéramos todo el tiempo del mundo, y en la que posponemos lo que realmente queremos hacer hasta que nos jubilamos (si es que tenemos la suerte de jubilarnos) o alcanzamos ese misterioso punto final llamado «un día»: un día viajarás más, o descansarás más, o leerás más, o escribirás un libro, o jugarás con tus hijos, o montarás un negocio, o te mudarás al campo o formarás una familia. «¡Qué tarde es empezar a vivir de verdad justo cuando la vida debe terminar!»

Hace poco estuve reflexionando sobre los períodos más felices de mi vida. Lo único que tenían en común estos buenos momentos era que ocurrieron cuando no tenía prisa, cuando disponía de mucho tiempo. La riqueza adoptaba una forma diferente. Cuando tenía mucho tiempo, mi trabajo era precario y andaba justa de dinero. También me preocupaba si conseguiría trabajo en el futuro, pero, al mirar hacia atrás, ser rica en tiempo me parecía algo mucho mejor y más mágico que tener mucho dinero en el banco. Los llamo mis días de Huckleberry, por el gran himno de Mark Twain a los placeres del ocio y la cantidad de tiempo disponible. («Es maravilloso vivir en una balsa. Arriba teníamos el cielo, allá arriba, todo salpicado de estrellas, y solíamos tumbarnos de espaldas y mirarlas, y discutíamos sobre si alguien las había hecho, o si, simplemente, habían aparecido.»)

Los días de Huckleberry... Tardes sin hacer nada y largos crepúsculos azules montando en bicicleta por Berlín en el año 2008. Me ganaba la vida a duras penas trabajando como *freelance* escribiendo relatos de viajes, pero tenía mucho tiempo y mis amigos eran igualmente pobres y ricos en tiempo, así que lo malgastábamos sabiamente deambulando por la ciudad en bicicleta o a pie, parándonos a jugar al pimpón en el parque, a mantener en equilibrio una lata de cerveza barata en el borde de una mesa o, si no había mesas libres, tirando las bicicletas al suelo y tumbándonos junto a ellas o leyendo libros bajo un árbol en el Tiergarten.

Luego están los dos períodos de tres meses que pasé en Nueva York, donde viví en pisos baratos en barrios como Park Slope, el Upper West Side, Bushwick... Sin tener dónde estar ni adónde ir,

me dediqué a explorar la mejor ciudad del mundo: tardes en Prospect Park, mercadillos en Hell's Kitchen, recorrer la High Line en una City Bike, pasear por las manzanas cuadriculadas de Manhattan sin rumbo fijo o tomar algo en un bar que estaba en una azotea, con la ciudad viva y zumbando eléctricamente debajo.

O incluso durante la pandemia. Durante el primer confinamiento, mi hermano vino a vivir conmigo al campo, a ochenta minutos de Melbourne. Era principios de otoño, las hojas estaban empezando a cambiar de color y ambos teníamos bicicletas. Cuando todo estaba cerrado y no teníamos adónde ir, dábamos largos paseos por el monte y las colinas, parando en las tiendas de los pueblos pequeños para comprar una bebida o una tarta, con las carreteras inquietantemente vacías, un águila sobrevolando nuestras cabezas, aventurándonos por las carreteras secundarias donde el monte vibraba con los pájaros, los animales e insectos, completamente ajenos al pánico y la ansiedad que había en las ciudades.

Y en 2021, otro confinamiento, esta vez en Sídney. Mi amigo Ivan y yo nos reuníamos en el acantilado de Bondi y dábamos largos paseos. A veces, nos parábamos y nos sentábamos en las rocas y podíamos ver delfines saltando por el aire. Otras veces, en la orilla del puerto, hacíamos el paseo del Hermitage, parábamos en alguna de las pequeñas bahías que había por el camino y nos dábamos un baño. Al atardecer, al doblar el sendero hacia Rose Bay y pisar la playa, el cielo ardía con un rojo brillante y claro.

Todas estas cosas hermosas y gloriosas —¡todas estas riquezas!— eran gratis; el único coste era el tiempo.

HAZ QUE TU TRABAJO SEA SIGNIFICATIVO

Los días de Huckleberry son estupendos, pero deben equilibrarse con trabajo y contribución.

Los antiguos estoicos creían que había que trabajar duro y enorgullecerse de lo que se hace, pero que el trabajo es solo una parte de la vida.

Los estoicos romanos —Séneca, Marco Aurelio y Epicteto— no eran holgazanes, aunque los estoicos griegos podrían haber acusado de lo mismo a su escuela rival, los epicúreos, que estaban más alejados del mundo. ¡Pero si Marco Aurelio fue emperador romano y su reinado fue reconocido como uno de los más estables del imperio! Por su parte, Séneca fue extremadamente prolífico, ya que escribió cientos de ensayos, obras de teatro y cartas. Y Epicteto, una vez liberado de la esclavitud, fundó su propia escuela filosófica al final de su vida, y adoptó y crio a un niño justo cuando debería estar disfrutando de su jubilación. Los estoicos eran cosmopolitas, poderosos, dinámicos, políticamente comprometidos y se implicaban en sus comunidades: abandonar o dimitir no era realmente su estilo.

Pero en todas sus enseñanzas está la creencia de que el tiempo —y cómo lo empleas— es una cuestión mucho más importante que el estatus y cuánto te pagan. Para los estoicos, el trabajo era una forma de construir la sociedad, compartir ideas y contribuir a la comunidad, y la forma más elevada de trabajo era dedicarse a la filosofía. Séneca dijo de la filosofía y de su valor: «Moldea y construye el alma, ordena nuestra vida, guía nuestra conducta, nos muestra lo que debemos hacer y lo que debemos dejar de hacer; sin ella, nadie puede vivir sin miedo o en paz mental».

El interés de los estoicos por la filosofía no era un ejercicio académico abstracto. Séneca, con su toque de Jesús marxista del Nuevo Testamento, atacaba a los filósofos que se interesaban por cuestiones intelectuales abstractas: «No hay tiempo para juegos. Habéis prometido llevar ayuda a los náufragos, a los encarcelados, a los enfermos, a los necesitados, a aquellos cuyas cabezas están ya listas bajo el hacha. ¿Hacia dónde estáis desviando vuestra atención? ¿Qué estáis haciendo?».

¿Qué estáis haciendo realmente?

Los estoicos se dieron cuenta de que la vida era corta y creían que no había vida después de la muerte; lo que importaba era nuestro tiempo aquí en la Tierra. Séneca escribió que era «estúpido rezar» para conseguir algo virtuoso en la vida, «ya que puedes

obtenerlo de ti mismo».

Averiguar cómo vivir bien, pensar realmente en lo que significa una buena vida, era una inversión sólida en nuestra única vida. «No actúes como si fueras a vivir diez mil años. La muerte se cierne sobre ti. Mientras vivas, mientras esté en tu mano, sé bueno», dijo Marco Aurelio.

Ejercicios estoicos para eliminar el miedo a la muerte

Para evitar que el miedo a la muerte se apoderara de él mientras gobernaba un vasto y extenso imperio, Marco Aurelio solía decirse a sí mismo: «Deja de hacer lo que estés haciendo por un momento y pregúntate a ti mismo: "¿Tengo miedo a la muerte porque ya no podré hacer esto?"».

Este ejercicio es clarificador por dos razones. Si la actividad es algo que nos gusta y tenemos miedo a la muerte porque ya no podremos realizarla (por ejemplo, pasar tiempo con los amigos o la familia, ir de excursión a la montaña, nadar o tomar un café por la mañana), es una señal de que debemos disfrutar del momento, apreciar la actividad y las personas con las que la hacemos y sacarle el máximo partido.

Si la actividad es aburrida o algo que no echarías de menos —como las tareas domésticas, los desplazamientos diarios, ir a un trabajo que odias—, entonces hay menos motivos para tener miedo a la muerte porque ya no tendrás que hacer eso que detestas.

VIVE CADA DÍA COMO SI FUERA EL ÚLTIMO

Séneca aconsejaba «desterrar toda preocupación por la muerte», pero no quería decir que debieras olvidarte por completo de la muerte: solo quería decir que no deberías *preocuparte* por ella, sino más bien *contemplarla*. Es diferente, como descubrí cuando empecé

mis propios ejercicios de visualización negativa en Navidad. Séneca decía que es mejor intentar vivir una vida en un día, como si cada día fuera el último.

«Preparemos nuestras mentes como si llegáramos al final de la vida. No pospongamos nada. Hagamos balance cada día de los libros de la vida. A quien da cada día los últimos retoques a su vida nunca le falta tiempo», escribió Séneca.

Mira desde arriba

Una de las formas en que los estoicos se preparaban para la muerte era recordándose a sí mismos su lugar en el universo, es decir, que ocupaban durante una minúscula cantidad de tiempo una ínfima parte del cosmos.

Marco Aurelio dijo: «¡Qué pequeña es la parte del tiempo ilimitado e insondable que se asigna a cada hombre! Pues muy pronto es engullida por lo eterno. ¡Y qué pequeña parte de toda la sustancia! ¡Y qué pequeña parte del alma universal! ¡Y sobre qué pequeña parte de toda la Tierra estás caminando ahora mismo!».

A menudo podemos sentirnos abrumados por la magnitud de los problemas de nuestra vida, y este alejamiento, esta visión desde arriba, puede hacernos conscientes de la verdadera naturaleza de la pequeñez de nuestra existencia en la gran extensión del tiempo, y de que nuestras vidas no ocupan más que la medida de un grano de arena en el continuo de la historia humana.

Cualquiera que haya tenido la suerte de contemplar el arte rupestre indígena de la cultura más antigua del mundo, la de los pueblos de las Primeras Naciones de Australia, o de ver las pirámides egipcias, o de contemplar un árbol milenario en los bosques del norte de California, probablemente haya experimentado una sensación alucinante y humilde de la gran amplitud del tiempo. Nuestra vida es un pequeño punto en la historia del mundo. Y nuestros problemas, que ocupan tanto espacio y energía, al final importan muy poco.

Tratar con la mortalidad es, sobre todo, un poco duro, pero la

primera parte de mi viaje hacia el estoicismo consistió en enfrentarme al hecho de que todos vamos a morir, que morimos cada día, que todos mis seres queridos morirán y que yo también moriré —en un momento desconocido, quizá más pronto que tarde —. Después de constatarlo, de *reconocerlo*, al menos, me dediqué a la siguiente tarea: aprender a vivir mejor.

CÓMO...

saber lo que es importante

> Algunas cosas están bajo nuestro control y otras no.
>
> EPICTETO

> Cuanto más valoramos las cosas que están fuera de nuestro control, menos control tenemos...
>
> EPICTETO

A finales del año 2019, Andrew y yo nos reunimos un domingo en su oficina en la ciudad para discutir las lecturas sobre el estoicismo que habíamos estado haciendo y cómo aplicar sus principios a nuestras vidas.

Fue un momento interesante —quizá fortuito— para aprender de las viejas formas de enfrentarse al mundo.

En esos meses de finales de 2019, hubo un cambio evidente en el ambiente de la ciudad. Incendios forestales masivos azotaron Sídney, la ceniza caía del cielo mientras ardían bosques milenarios y miles de millones de animales morían calcinados. El cielo era marrón y el aire estuvo cargado de humo durante meses en aquel verano. En las calles de la ciudad empezaron a aparecer las mascarillas —las puntiagudas N95 que filtraban el humo y la contaminación—, mientras los niños se quedaban en casa sin ir a la

escuela. En diciembre, en una escena que me pareció emblemática de esta nueva era oscura, asistí a la presentación de una nueva marca de vino rosado en una mansión del puerto: mientras la gente sonreía para hacerse selfis, grandes nubes de ceniza caían del cielo sobre nuestras bebidas.

Todos llevábamos vestidos de fiesta y zapatillas deportivas de suela gruesa, y los teléfonos con la batería al máximo para aprovechar todo lo posible aquel lugar tan instagrameable. Solo tosíamos un poco, aunque los ojos de la mayoría de la gente estaban rojos y me di cuenta de que algunos invitados sacaban sus inhaladores de Ventolin. Ese día, la calidad del aire de Sídney era una de las peores del mundo.

En la mansión había un *DJ*, sumilleres y un chef, que explicó con todo lujo de detalles el origen de las vieiras de los canapés que se estaban sirviendo y relató un reciente e inspirador viaje a Oaxaca. Más tarde hubo una cata de vinos en la que todas las variedades tenían algunas notas de incendio forestal.

El *DJ* pinchaba su música, pero las melodías —Tones and I, Mark Ronson— eran nerviosas, estridentes y extrañamente discordantes. El olor del humo tenía un tinte casi químico y, entre copa y copa de vino rosado, me pregunté por la alquimia que estaba trabajando en la mezcla de los elementos: los antiguos bosques y sus animales se convirtieron en columnas de ceniza, se desplomaron y flotaron en el aire, depositándose en el agua y el suelo; y en mi cuerpo, después de haber nadado aquella mañana en el mar turbio, ahora eran tragados como partículas de ceniza que flotaban en mi vino en aquella fiesta cerca del puerto. («Esto es el fin del mundo», bromeé nerviosamente con un amigo.)

Los influentes posaban en la penumbra del embarcadero y junto a la piscina, viendo, pero, a la vez, negándose a ver lo que los rodeaba: ese sol rojizo, ese cielo marrón sucio.

Era diciembre de 2019. Parecía el momento adecuado para aprender en qué consistía el estoicismo.

Tanto el clima como las viejas certezas sobre cómo debían ser las estaciones se estaban deteriorando; ya no había duda. Pero nadie parecía querer ver la realidad: el filo de la navaja de la era

del Antropoceno que se desplegaba ante nuestros ojos.

No sabíamos entonces —¿cómo íbamos a saberlo?— que el verano de 2019 sería el inicio de una cadena de acontecimientos dramáticos relacionados con la destrucción medioambiental que alterarían nuestras vidas: incendios, aire irrespirable, una pandemia e inundaciones. En un mundo que, de repente, parecía estar más fuera de control de lo habitual, era fundamental averiguar qué *podíamos controlar* en nuestra vida.

Y ahí es donde el estudio del estoicismo me cambió la vida: me enseñó a enfrentarme a la realidad de un mundo que se degradaba rápidamente, a ser resiliente ante esos cambios y a saber qué podía hacer respecto a ellos.

Los antiguos estoicos tenían mucho que decir sobre la realidad: mirar la vida a la cara, verla tal y como era y trabajar con esa realidad.

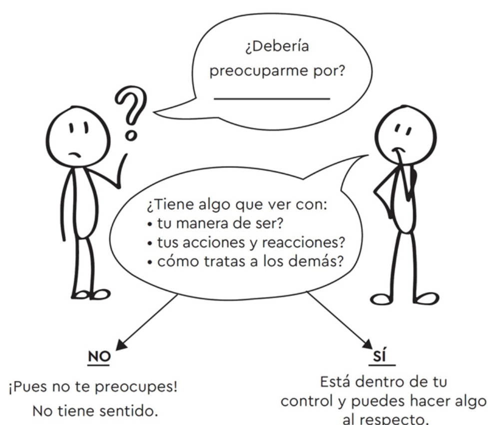
LA PRUEBA DEL CONTROL

El primer paso que daban los estoicos antes de actuar era someter cada situación a una prueba básica llamada *prueba del control* o *dicotomía del control*. Con ella, los estoicos evaluaban lo que podían y no podían controlar de una situación, y centraban su atención en las áreas que podían controlar.

Este fue el primer principio estoico del que nos ocupamos cuando comenzamos a reunirnos en Martin Place, en la oficina de Andrew, en el verano de 2019.

Andrew dibujó en una pizarra blanca unos monigotes y un esquema de cómo podría ser la prueba del control.

Se parecía un poco a esto:



Tan fundamental es la prueba del control para la práctica del estoicismo que Epicteto ya la expuso en las primeras líneas del *Enquiridión*: «Algunas cosas están bajo nuestro control y otras no. Las cosas que están bajo nuestro control son el juicio, el impulso, el deseo, la aversión y, en una palabra, cualesquiera que sean nuestras propias acciones. Las cosas que no están bajo nuestro control son el cuerpo, la riqueza, la reputación, el mando y, en una palabra, cualquier cosa que no sean nuestras propias acciones».

Este pasaje es la piedra angular y el crisol de la filosofía estoica. Expone las cosas que podemos controlar, que yo he interpretado como nuestro carácter, la forma en que tratamos a los demás y nuestras acciones y reacciones. Por tanto, Epicteto nos insta a olvidarnos de intentar controlar el resto de las cosas. Hacerlo es una pérdida de tiempo y energía.

Esto no significa que no debamos esforzarnos en algo que no podamos controlar directamente, como el cambio climático. Al fin y al cabo, los estoicos no eran personas pasivas. Históricamente fueron personas de acción: líderes políticos, emperadores y soldados. Pero sabían que, aunque se prepararan a fondo, aunque actuaran con integridad, crearan alianzas y se esforzaran mucho, no podían controlar el resultado. Solo podían controlar su propio carácter, sus propias acciones (y reacciones) y cómo trataban a los

demás.

Inicialmente, en mi opinión, no parecía que esta fuera un área de influencia suficiente. Sin embargo, dentro de este ámbito aparentemente pequeño, los antiguos estoicos llevaron vidas notables. Afrontar la imposibilidad de controlar muchas cosas de la vida exterior no conducía a la impotencia, sino, más bien, a lo contrario. Al centrarte en tu carácter, en cómo ves el mundo y en cómo llevas tu vida, puedes aprovechar tu capacidad real y verdadera de efectuar cambios y, al mismo tiempo, mantener un cierto estado de tranquilidad personal porque no dependes demasiado de los resultados que están fuera de tu control.

En aquellas primeras sesiones, Andrew me explicó que la prueba del control no solo era una herramienta útil para tomar decisiones, sino que era *crucial* para aplicar el estoicismo en la vida diaria. Como principio organizador central, la prueba del control lo aclaraba todo y facilitaba la toma de decisiones y la inversión emocional. En pocas palabras, lo primero que hay que hacer es determinar lo que se puede controlar y concentrar los esfuerzos en ello, sin perder tiempo ni energía preocupándose por lo que no se puede controlar.

«Para mí, la prueba del control es lo más útil: no preocuparse por lo que no se puede controlar. Las únicas cosas que puedes controlar son muy limitadas y, por suerte para ti, está en tu mano poder influir en ellas. En un mundo complejo, eso me parece muy liberador», dijo Andrew.

Para alguien como yo, que funcionaba en un estado de caos y desorganización casi constantes (tanto mental como físico), la idea de una prueba sencilla que atravesara la niebla de la toma de decisiones era extraordinariamente atractiva. La prueba del control también era importante porque evitaba que confiara demasiado en el azar, la casualidad, la suerte, la persuasión y la esperanza, y que me sintiera decepcionada cuando las cosas no salían como yo quería (una decepción que echaba a perder mi tranquilidad).

¿Cómo podían salir siempre como yo quería si, en realidad, podía controlar tan pocas cosas? De hecho, la mayor parte de mi vida se ha desarrollado de acuerdo con fuerzas que escapan a mi

control. Muchos de los objetivos que me fijé y por los que trabajé muy duro no los he conseguido porque han intervenido fuerzas que estaban fuera de mi control (como el momento oportuno). Un ejemplo que me viene a la mente es la búsqueda de mi primer trabajo como licenciada en Derecho en plena recesión y la obtención de una sola entrevista entre cien solicitudes. Si me hubiera licenciado diez años más tarde, en una economía mucho más saneada, el resultado, probablemente, habría sido diferente y mi vida podría haber seguido un camino completamente distinto.

LO QUE PODEMOS CONTROLAR

Según mi interpretación del estoicismo, solo podemos controlar plenamente tres cosas:

1. Nuestro carácter.
2. Nuestras reacciones (y, en algunos casos, nuestras acciones, pero no sus resultados).
3. Cómo tratamos a los demás.

El resto está bajo nuestro control parcial o no depende de nosotros en absoluto.

El control parcial se puede entender con la metáfora de un capitán de barco que puede controlar la embarcación, pero no las condiciones climáticas en las que sale a navegar. También están bajo nuestro control parcial nuestro cuerpo y nuestra apariencia física. Podemos controlar lo que nos metemos en el cuerpo, pero la genética es realmente el principal factor determinante de la apariencia, la salud y el tipo de cuerpo y, con la excepción de algunos avances de la ciencia, no tenemos ningún control sobre nuestra composición genética.

Controlas mucho menos de lo que crees

El control es importante para nosotros desde un punto de vista psicológico porque nos permite sentir que llevamos las riendas, que no vamos a la deriva, que nuestras vidas avanzan, que tenemos capacidad de actuar y que podemos tomar decisiones. Nos gusta pensar que tenemos mucho control porque nos hace sentir seguros.

Creemos que podemos controlar ciertas cosas: la forma en que el mundo nos ve, nuestra reputación, nuestras oportunidades, a quién amamos y quién nos ama, y cómo vivimos. Creemos que podemos controlar nuestro cuerpo: su aspecto y su funcionamiento, su forma y su tamaño. Creemos que podemos controlar nuestras carreras y nuestras perspectivas, el dinero, la seguridad y la salud. Creemos que podemos ser los jefes de nuestra reputación y guiar nuestro ascenso por el mundo.

Volviendo a la analogía náutica, pensamos que somos los amos de nuestro barco y que estamos a cargo de la dirección que tomamos. Pero las condiciones —como las tormentas— son impredecibles y pueden desviarnos del rumbo, a pesar de nuestras mejores intenciones y de toda nuestra voluntad y esfuerzo. La cruda y desagradable realidad es que, para empezar, nunca hemos tenido tanto control.

Piensa en todas las cosas de la vida que están fuera de tu control. No controlas si tienes un accidente, si enfermas, a quién conoces y de quién te enamoras, o quién podría corresponderte. No controlas cuándo mueren tus padres o tus amigos, o si tus hijos mueren jóvenes o (hasta cierto punto) si tienes hijos. No controlas si te eligen para un trabajo, o si una inversión es fructífera o no. No decides quién es tu jefe, ni eliges a tus compañeros. No controlas si la persona con la que sales se compromete contigo, o si le gustarás a la persona que te gusta. No tienes ni voz ni voto cuando hay un colapso económico, o una pandemia, o una inflación alta, o una guerra, o si sube la gasolina, o si suben los tipos de interés, o si hay escasez de madera de China. No puedes elegir si pierdes tu trabajo o si caes enfermo, o si te recuperas de una enfermedad. Todo esto está fuera de tu control. Sin embargo, suponemos que gran parte de nuestra vida está bajo nuestro control, y eso es lo que nos causa problemas, angustia e infelicidad

cuando las cosas no salen como queremos.

La idea de que hay muchas cosas que no controlamos es aterradora y puede hacer que el mundo nos parezca inmanejable y caótico.

Todos conocemos a alguna persona que describiríamos como fanática del control: padres sobreprotectores, jefes ultracontroladores, novios o novias desconfiados o amigos que insisten en hacer las cosas a su manera todo el tiempo. Pero, en última instancia, según los estoicos, estas personas actúan bajo una ilusión de control. Puede que *les* haga sentir mejor su intento de controlar las cosas, pero al final su nivel de control es el mismo que el de los demás: es decir, solo pueden controlar su carácter, sus reacciones y acciones, y cómo tratan a los demás.

Podrías argumentar que tu jefe tiene control sobre ti —así es como funciona el trabajo—, pero el control es solo parcial. Siempre existe la posibilidad de que renuncies, de negarte a hacer una tarea, de negociar, de hablar con tu sindicato o de hacer el trabajo, pero manteniendo tu libertad de pensamiento sobre el trabajo en sí.

Epicteto, que situó la prueba del control en un lugar muy destacado de su obra, fue esclavo, al igual que su madre. Sabía muy bien lo que era ser controlado, pero su amo nunca pudo controlarlo por completo. Los pensamientos, las reacciones y el carácter de Epicteto eran enteramente suyos (sus acciones no estaban totalmente bajo su control).

«Solo hay un camino hacia la felicidad y es dejar de preocuparse por cosas que escapan al poder de nuestra voluntad», decía.

Antes de empezar a someter situaciones complicadas de la vida a la prueba del control, comencé pensando en la prueba del control en términos de un juego, concretamente mi juego favorito, el tenis. Aunque puedo controlar cuánto lo practico, mi concentración en el juego, mi forma física general y cuánta energía pongo en el partido, en última instancia no puedo controlar si gano o no. Puede

que tenga un rival mejor, o que esté lloviendo y que no juegue bien bajo la lluvia, o que me venga la regla ese día y me encuentre fatal. Puedo hacerlo lo mejor que pueda y controlar los elementos que dependen de mí, pero, al final, ganar el partido está fuera de mi control.

Entonces empecé a pensar en la prueba del control en relación con mi trabajo. Podría escribir una columna lo mejor que supiera, pero los lectores o la gente en las redes sociales podrían odiarla y comenzar a bombardearme con comentarios negativos, lo cual destruiría mi tranquilidad. Pero sus reacciones a mi trabajo estaban fuera de mi control. Lo único que podía controlar era hacer bien la columna (mis acciones), y controlar *mis reacciones* a sus reacciones (no dejar que perturbaran mi tranquilidad).

O las citas. Podría gustarme alguien y perseguirlo, pero que yo le gustara estaría fuera de mi control. No puedo controlar a otra persona. Solo puedo centrarme en mi propio carácter, en cómo la puedo tratar y en mis reacciones, sobre todo si me decepciona o me rechaza.

A veces, utilizar la prueba del control conduce a resultados insatisfactorios. En 2020 sufrí una tendinitis, una lesión alrededor de la articulación del codo que hacía que me resultara doloroso usar el ordenador. La lesión en sí no estaba bajo mi control, pero sí el tratamiento. Un fisioterapeuta me aconsejó que me pasara un tiempo sin trabajar para descansar el brazo y reducir el uso del ordenador. Estaba en mi mano hacerlo. Pero el resultado habría sido quedarme sin ingresos, porque no tengo baja por enfermedad. Dar un paso atrás no era una opción para mí, así que trabajé a pesar de la lesión, quizá en mi perjuicio, pero eso demostró que, a veces, aplicar al pie de la letra la prueba del control tiene consecuencias en la vida real.

¿LA PRUEBA DEL CONTROL ESTÁ HECHA PARA EL MUNDO DE HOY?

Al principio, cuando miré el esquema de Andrew, la prueba del

control estoica me pareció casi demasiado simple y demasiado elegante para ser una herramienta viable. Hoy en día estamos inundados de información y opciones. Las cosas se propagan con fuerza y rapidez en internet; nos desbordan las crisis y la información, el caos y la sensación (a través de los medios de comunicación 24/7) de que todo lo que ocurre nos está ocurriendo *a nosotros*. ¿Sigue siendo válida la prueba del control del *Enquiridión* de Epicteto, de hace casi dos mil años, en este intenso momento de la historia?

En la sala de reuniones le hice estas y otras preguntas a Andrew.

- *¿Podemos controlar cómo actúan los demás con nosotros?*
- No, solo podemos controlarnos a nosotros mismos, nuestras reacciones y la forma en que tratamos a los demás.
- *¿Podemos cambiar a nuestros seres queridos?*
- No, pero podemos cambiar nuestras reacciones hacia ellos o cómo los tratamos. (Un ejemplo: Epicteto dijo que un hombre debería preocuparse por su propia reacción emocional ante la ira de su hermano, más que por la ira de su hermano en sí.)
- *¿Podemos cambiar una circunstancia personal desagradable, como ser acosado en el trabajo?*
- Podemos cambiar nuestra forma de actuar y reaccionar ante esa situación.
- *¿Estamos seguros de que hay un mayor control cuando se trata de la crianza de los hijos?*
- Podemos educar a nuestros hijos lo mejor que sepamos, pero, en última instancia, no podemos controlar cómo actúan, cómo se comportan o en qué tipo de adultos se convierten.
- *¿Podemos cambiar a las personas que nos rodean y que nos tratan mal?*
- No, solo podemos controlar nuestro carácter, no el de los demás.
- *¿Y el cambio social?*

- Podemos cambiar las cosas promoviendo un cambio sistémico o político, pero los grandes cambios sistémicos no están bajo nuestro control directo como individuos.
- *¿Qué pasa con las grandes cuestiones, como la guerra?*
- Como individuos que las vivimos desde la distancia, no podemos cambiar las guerras que tienen lugar en diversas partes del mundo, pero podemos controlar cómo de pacíficos podemos ser en nuestras propias vidas. Podemos cambiar nuestra manera de vivir, pero no podemos cambiar la manera de vivir de los que nos rodean, solo podemos intentar persuadirles de que hagan lo correcto.

Y así continuamos durante un buen rato…

Era cierto. En cada situación que seamos capaces de imaginar, podríamos aplicar la prueba del control. Sin excepción, al aplicar los principios estoicos, siempre salía una respuesta, aunque no fuera la respuesta que queríamos, y aunque la respuesta no fuera perfecta.

El control en el lugar de trabajo

En el transcurso de mi viaje estoico, encontré algunas situaciones en las que me resultaba más difícil aplicar la prueba del control porque sentía que tenía derecho a un determinado resultado. En esos casos, era difícil aceptar el hecho de que no tenía tanto control como quería.

Era invierno de 2020 y Andrew y yo estábamos almorzando en Bondi Road. Yo estaba de mal humor porque me acababan de rechazar un aumento de sueldo, a pesar de haber escrito una carta muy convincente a mi jefe sobre por qué debería cobrar más.

La negativa había alterado totalmente mi tranquilidad. No solo me había arruinado el almuerzo, sino toda la idea que tenía de mí misma. Había llegado a la conclusión de que la negativa a subirme el sueldo significaba que la empresa no me valoraba. Llevaba cuarenta y ocho horas dándole vueltas y cada vez estaba

más enfadada. ¡Tal vez dimitiera! ¡Así aprenderían! ¡No me pagarían nada, pero nada era mejor que lo que cobraba ahora!

Andrew aplicó el estoicismo a mi problema como un médico prescribe un tratamiento para una dolencia física.

«No merece la pena preocuparse. Conseguir un aumento de sueldo no está bajo tu control», me recordó, utilizando los primeros principios del estoicismo. Lo que sí dependía de mí era hacer el mejor trabajo posible y demostrar a mis editores que merecía un aumento de sueldo (mis acciones).

Lo único que podía hacer era esforzarme al máximo.

Al aplicar los principios del estoicismo, podía controlar la forma en que hacía mi trabajo, pero la decisión de concederme un aumento de sueldo estaba, en última instancia, fuera de mi control. Andrew me aconsejó que concentrara mi felicidad en algo que podía controlar —como hacer bien mi trabajo—, y así sería feliz y estaría tranquila, independientemente de que me recompensaran más generosamente por ello. Además, era mucho más probable que me subieran el sueldo si rendía al máximo de mi capacidad. No era el consejo que quería oír; al fin y al cabo, necesitaba aquel dinero extra y quería sentirme validada a través de la remuneración. Pero el consejo estaba muy en consonancia con el compromiso del estoicismo de mantenerme lúcida y trabajar mis áreas de control. Por supuesto, no podía controlar por completo si mi jefe me concedía un aumento de sueldo (por ejemplo, era posible que la empresa tuviera que ocuparse de cuestiones financieras más apremiantes que yo desconocía), pero podía intentar persuadirle haciendo el mejor trabajo posible (algo que sí estaba bajo mi control). También podía intentar conseguir otra oferta de trabajo que pudiera utilizar como palanca, o ponerme en contacto con mi sindicato. Pero, incluso utilizando estas herramientas, conseguir un aumento de sueldo no estaba bajo mi control: era otra persona la que tenía que decidir.

Epicteto utilizó el ejemplo de un músico que toca en un escenario. El músico puede controlar si toca bien o no, pero no puede controlar la reacción del público. «Por ejemplo, un músico que toca la lira: está relajado cuando actúa solo, pero si lo pones

delante de un público, la cosa cambia. No importa lo bonita que sea su voz o lo bien que toque el instrumento. ¿Por qué? Porque no solo quiere actuar bien, sino también tener una buena acogida, y esto último está fuera de su control.»

Esta es otra forma de decir que solo puedes hacerlo lo mejor que puedas, pero no puedes controlar el resultado. Así ocurrió con mi aumento de sueldo.

¡Tráelo! El control de tu mascota

La prueba del control también puede aplicarse a la tenencia de mascotas. Cuando recoges un nuevo cachorro, tienes una visión del comportamiento ideal de tu perro. Puedes controlar, en cierta medida, el comportamiento del perro mediante el adiestramiento y siendo un buen dueño, pero hay ciertos perros que, por mucho que los adiestres, siempre harán caca en la alfombra cuando estén estresados, o destrozarán todos tus zapatos cuando son cachorros, o ladrarán fuerte cuando pase alguien en monopatín, o se pondrán de mal humor cuando no los hayas sacado a pasear. Puedes tomar medidas adiestrando a tu perro, pero no tienes un control total sobre su comportamiento, ya que sus acciones existen fuera de tu ámbito de control.

¿CÓMO AFRONTAR LA FALTA DE CONTROL?

El confinamiento durante la pandemia fue un ejemplo perfecto en el que quedó al descubierto nuestra falta de control.

¿Cómo afrontamos la falta de control? En la mayoría de los casos, ¡mal! Los índices de consumo de alcohol, violencia doméstica y enfermedades mentales se dispararon cuando el control de las personas sobre su entorno se vio de repente sometido a fuerzas externas extraordinarias: nuevas leyes y medidas

policiales y la posibilidad de contraer un virus mortal, sin tener la protección de una vacuna.

Desde marzo de 2020, he percibido en la sociedad un sentimiento de rabia, impotencia y desesperación relacionado con esta pérdida de control. Estaba en todas las redes sociales; estaba en la forma salvaje e incivilizada en que la gente interactuaba tanto en internet como en público; estaba en las conversaciones con mis amigos.

Las leyes del confinamiento fueron muy estrictas, repentinas, estrechamente vigiladas, económicamente paralizantes (para los negocios que cerraban y para los individuos que infringieron las leyes y fueron multados) y muchas de ellas parecían arbitrarias y kafkianas. Los habitantes de las zonas menos ricas de Sídney y Melbourne, con un mayor número de personas de origen no angloparlante, se enfrentaron a restricciones más severas y a una mayor presencia policial en las calles. La sensación de falta de control y autonomía se convirtió en un estado por defecto para casi todo el mundo. La nueva realidad llegó rápidamente, y fue tan abrupta, extraña e intrusiva que resultaba difícil lidiar con ella.

Una de las principales cosas que los estoicos se esforzaban por mantener era su tranquilidad, y no dejar que su equilibrio se viera demasiado perturbado por lo que estaba fuera del conjunto de las pocas cosas que podían controlar.

Es más probable que sientas una perturbación interior si pones tu corazón y tu mente en obtener algo que está *fuera de tu control*. Si deseas algo, pero no tienes la garantía de conseguirlo, se genera un conflicto. Esto crea tensión interna porque no puedes controlar el resultado, y corres el riesgo de disgustarte o decepcionarte si no sale como quieres. Esa tensión provoca estrés, y el resultado puede causar infelicidad. La prueba del control es una forma de mantener la tranquilidad evitando preocuparse por cosas que están fuera de nuestro control.

Pero ¿cómo no preocuparse por cosas que están fuera de nuestro control? Basta con hacer la prueba del control y, si está fuera de nuestro control, entonces tenemos que dejar de preocuparnos. Es fácil de decir, pero, como descubrí (no solo en

relación con la tendinitis o el confinamiento), difícil de hacer.

La prueba del control en tiempos de leyes y órdenes (sanitarias)

A medida que 2019 se convertía en 2020, y luego en 2021, empecé a aplicar la prueba del control de forma más sistemática y automática. Durante la pandemia, la prueba del control se ganó realmente un lugar como herramienta central para la toma de decisiones en mi vida.

En marzo de 2020, se cerraron las fronteras internacionales de Australia, lo que puso fin a mi carrera como escritora de viajes que tanto me había costado conseguir. Había sido una de las afortunadas que habían podido vivir (parcialmente) de ello durante los últimos diez años, después de muchos años de intentos —a menudo infructuosos—, de hacer contactos, de trabajar por muy poco dinero y de perfeccionar mi oficio. Por fin lo había conseguido y disfrutaba del privilegio de cobrar por viajar por todo el mundo, escribir sobre destinos exóticos y lejanos y alojarme a menudo en hoteles de lujo. ¡*Era* el mejor trabajo del mundo! En 2020 tenía previsto viajar a Irán, Europa, Estados Unidos y Líbano. No tenía, ni tiene, sentido pensar en los viajes que no iba a poder hacer ni en la pérdida de mi carrera como escritora de viajes (¿volvería?; no lo sabía). Estaba en medio de una pandemia y no había forma de viajar de forma segura. Es más, no se me permitía viajar. Durante casi dos años, no se permitió salir de Australia a nadie sin enfrentarse a enormes dificultades y una ingente cantidad de papeleo. Incluso si me hubieran dejado salir, habría sido muy difícil volver y me habrían obligado a pasar dos semanas de cuarentena en un hotel, corriendo yo con los gastos. (Al promulgar estas leyes, los legisladores australianos quizá estaban empleando, sin saberlo, una máxima estoica del antiguo legislador romano Cicerón: «La seguridad del pueblo será la ley suprema».)

La prueba del control era fácil de aplicar en relación con mi trabajo de escritora de viajes. ¿Tenía algún control sobre las

fronteras? No. ¿Tenía algún control sobre el colapso global de la industria del turismo? No. ¿Tenía algún control sobre el hecho de que las publicaciones para las que escribía estuvieran cerrando sus secciones de viajes y que también estuvieran cerrando las revistas por falta de publicidad de las compañías de cruceros? No. Así que no le di más vueltas ni dejé que arruinara mi tranquilidad. Simplemente, seguí adelante y empecé a escribir sobre otras cosas.

Luego estaban los cierres de fronteras dentro del país. En realidad, fueron un quebradero de cabeza, porque eran muy impredecibles. Varias fronteras, en diversas configuraciones confusas de estados y territorios, se abrían y cerraban en función del número de casos, los niveles de transmisión del virus, las tasas de vacunación y las nuevas variantes. Estos cierres de fronteras podían producirse rápidamente, y una vez cerradas era casi imposible cruzarlas. Los funerales, las operaciones quirúrgicas programadas, los familiares moribundos, la venta de propiedades…, nada de ello garantizaba una exención en esta nueva época *inédita*.

Yo iba mucho a Sídney por trabajo, pero mi casa estaba en el campo, en Victoria, a una hora de vuelo. Perdí la cuenta del número de veces que me quedé atrapada en un sitio u otro debido a un repentino cierre de fronteras que me impedía llegar a casa o al trabajo. ¿En qué estaba pensando al organizar mi vida de esta manera tan loca? ¿Por qué no podía ser una persona normal y vivir y trabajar en el mismo sitio? Lo que antes era extravagante, aunque factible, de repente se convirtió en inviable. ¿Podía cambiar el cierre de fronteras? No. Lo que sí podía cambiar era mi reacción ante este inconveniente, y estaba en mi mano prever que el cierre de fronteras sería un problema hasta que la mayoría de la población estuviera vacunada. Utilizar la prueba del control me permitió establecer mi base en Sídney y alquilar mi casa de Victoria a unos amigos para no quedarme atrapada tratando de cruzar fronteras. Esto mejoraría mi tranquilidad.

La semana que volví a Sídney de forma más permanente, la ciudad se cerró, y permanecería así durante varios meses. No me lo esperaba. Me pilló por sorpresa (en Westfield Bondi Junction, el

día antes del cierre, bajando por las escaleras mecánicas del luminoso y reluciente entresuelo, con el aire anormalmente frío, la música ambiental de fondo; solo estábamos un hombre con un bebé atado al pecho y yo, que buscaba frenéticamente cápsulas de café Nespresso en las tiendas...), pero no podía controlar el confinamiento ni el momento en que se produjo. Durante el confinamiento propiamente dicho, las nuevas leyes y las órdenes sanitarias cambiaban con frecuencia. Tampoco podía controlarlo. Al principio, se nos permitía circular en un radio de diez kilómetros de nuestras casas. La policía comprobaba las identificaciones. No podíamos visitar las casas de otras personas y no podíamos reunirnos en grupos de más de diez personas, luego de cuatro, luego de dos y luego de uno. Tampoco podía controlar eso. Cuando te reunías con otras personas, tenías que hacerlo para hacer ejercicio. En esta época surrealista, y en un esfuerzo por subvertir la falta de control, la ciudad de Bondi se transformó en un enorme bar clandestino, con vendedores de margaritas alineados en las calles en pequeñas tiendas de comida para llevar, vendiendo en vasos de café para llevar bebidas poderosamente fuertes a personas que fingían hacer ejercicio, mientras sorbían del vaso y se ponían a beber tranquilamente en aquellas extrañas e intempestivamente cálidas noches de invierno.

Durante esa época, dentro de mi control estaba disfrutar de los diez kilómetros alrededor de mi apartamento y seguir trabajando desde casa. No podía controlar cuándo los diez kilómetros se convertirían en cinco (mis cinco kilómetros terminaban en las arenas de South Bondi, con lo que era ilegal ir a nadar a ese lugar). ¿Podía hacer algo al respecto?

No, no tenía control sobre las órdenes sanitarias del gobierno. Pero sí podía encontrar lugares bonitos dentro de mi radio de cinco kilómetros y disfrutar de ellos.

Lo mismo ocurría con la obligación de llevar mascarilla en el exterior. Puede que no me gustara llevar mascarilla y que me resultara incómodo, pero podía controlar mi carácter, y era una muestra de buen carácter querer que los demás miembros de mi comunidad estuvieran seguros.

Tuve que reírme cuando, por esas fechas, leí esta frase de Marco Aurelio. Fue escrita hace dos mil años, pero podría haberlo hecho en 2021: «¡Cómo se pone de manifiesto el hecho de que no existe otra situación tan adecuada para filosofar como aquella en la que ahora te hallas!».

Durante los años 2020 y 2021, estuve aplicando la prueba del control sin cesar, utilizándola más de una docena de veces al día mientras luchaba contra las nuevas leyes, la perspectiva de ser multada y la rabia por ver restringidos mis movimientos. Respiraba hondo y la prueba del control me tranquilizaba. Ahora disponía de un mecanismo para determinar lo que podía y lo que no podía controlar en estas circunstancias completamente extrañas, en las que, casi a diario, se promulgaban y modificaban leyes que afectaban directamente a los aspectos materiales, prácticos y emocionales de nuestras vidas. Después de aplicar la prueba del control, el siguiente paso era aceptar la velocidad de los cambios y la realidad; de lo contrario, no encontraría la calma que necesitaba.

UTILIZAR LA PRUEBA DEL CONTROL PARA AFRONTAR EL CAMBIO

Una de las ventajas de seguir la prueba del control es la tranquilidad. Si no puedes controlar algo, no tiene sentido preocuparse ni enfadarse. Simplemente, es una pérdida de energía. En lugar de eso, tu energía debería centrarse en sacar el máximo partido de lo que puedes controlar.

El filósofo estoico moderno William Irvine escribió en su libro *The Stoic Challenge*: «Cuando el número de opciones disponibles es limitado, es una tontería preocuparse e inquietarse. En lugar de eso, debemos elegir la mejor opción y seguir con nuestra vida. Actuar de otro modo es una pérdida de tiempo y energía».

Durante el confinamiento, estuve hablando con una conocida, Michelle, a quien le estaba costando adaptarse a los cambios provocados por la pandemia. Esto le pasaba a todo el mundo, ¿verdad?

En este caso, Michelle, una inmigrante británica de treinta y tres años, vivía sola en Sídney y trabajaba en *marketing*. Antes de la pandemia, Michelle tenía una vida estupenda. Salía de forma esporádica con chicos que conocía en aplicaciones de citas, tomaba copas semanalmente con sus colegas y practicaba dos deportes de equipo. Los fines de semana viajaba e iba de restaurantes. Su vida era estupenda.

Pero cuando las órdenes de quedarse en casa llegaron a Sídney, Michelle se vino abajo. Se dio cuenta de que su vida cuidadosamente ordenada de contactos sociales regulares y actividades en grupo se acabaría por completo y no le quedaba nada para llenar el vacío.

Su apartamento, pequeño, luminoso y cercano al centro de la ciudad, se convirtió de repente en una celda en la que pasaba las veinticuatro horas encerrada, excepto una hora al día en la que quedaba con una amiga para dar un paseo.

La situación desanimó rápidamente a Michelle. Estaba sola, se decía a sí misma, y esa sensación pronto empezó a corresponderse con su realidad. Dejó de organizar paseos y se deprimió demasiado como para hablar por Facetime con sus amigos de casa. Empezó a arremeter contra su jefe en el trabajo (por Zoom), tal vez inconscientemente resentida por el trabajo que la mantenía en un país donde tenía que sufrir un confinamiento sin tener cerca a ningún amigo.

Al cabo de unos meses, el confinamiento desapareció, pero Michelle siguió sufriendo. Ahora tenía una opinión negativa de Australia, pues creía que no era el lugar adecuado para vivir porque su confinamiento había sido muy solitario y aislado. Además, sus relaciones laborales se habían deteriorado porque se había mostrado enfadada y desagradable con su equipo. Poco después abandonó el país, convencida de que la experiencia había sido una locura.

En realidad, no tenía por qué haber sido así para Michelle. Si hubiera aplicado la prueba del control, Michelle podría haber hecho de la estresante experiencia de vivir sola en una pandemia un momento más enriquecedor. El primer paso es reconocer un

cambio en la realidad, y luego intentar adaptarse. Para adaptarse con éxito no hay que resistirse al cambio o a las circunstancias tal y como son, ni mirar atrás y lamentarse por lo que fue, sino reconocer que el cambio forma parte de la vida, incluso el cambio que no nos gusta necesariamente.

Marco Aurelio escribió: «El universo es cambio; nuestra vida es lo que nuestros pensamientos hacen de ella».

Michelle podría responder: «Está muy bien decir que hay que aceptar el cambio, pero mi vida de antes me encantaba. Todo estaba dispuesto de una manera que me iba bien, y había trabajado duro para crear una vida que funcionaba para mí. ¿Por qué voy a aceptar que las cosas buenas de mi vida dejen de existir?».

Un estoico respondería lo siguiente: puede que no estés contenta con tus nuevas circunstancias, pero el cambio está fuera de tu control y *lo que tú controlas es cómo respondes al cambio*. Los antiguos estoicos tuvieron que enfrentarse a todo tipo de cambios repentinos, a menudo dramáticos y desagradables, como el exilio a una tierra desconocida o poco amistosa por el capricho de un enemigo poderoso. (En muchos sentidos, las órdenes de quedarse en casa eran como una especie de exilio, pero al revés.)

Michelle no podía controlar la pandemia, no podía controlar las órdenes de quedarse en casa, no podía controlar los límites de movimiento impuestos por el gobierno, ni podía controlar la apertura de tiendas, bares, cafés y restaurantes. Así que había muchas cosas que escapaban a su control, pero sí podía controlar su respuesta a esas órdenes. Podía controlar su tiempo programando paseos o llamadas telefónicas y crear una burbuja social con sus amigos. Podía controlar lo que bebía, podía controlar (hasta cierto punto) cuánto dormía y podía controlar su régimen de ejercicio.

Puede que hubiera sido duro —y puede que no hubiera sido divertido tener que salir de la cama para dar otro tedioso paseo—, pero si hubiera usado la razón habría sabido que los beneficios de hacer ejercicio diario durante un período de estrés superaban la inercia de quedarse en la cama. (O como dijo Marco Aurelio en otra pieza de sabiduría que podría haberse escrito en 2021: «Al

amanecer, cuando te cueste levantarte de la cama, dite a ti mismo: tengo que ir a trabajar, como ser humano que soy. ¿De qué tengo que quejarme si voy a hacer aquello para lo que nací, aquello para lo que me trajeron al mundo? ¿O es que fui creado para acurrucarme bajo las mantas y mantenerme caliente?». Ja, ja, ja.)

¿Cómo nos preparamos mentalmente para el cambio?

Podemos determinar qué podemos o no podemos controlar de una situación. Recuerda: solo hay tres cosas que podemos controlar completamente: nuestro carácter, nuestras reacciones y acciones, y cómo tratamos a los demás.

Si no podemos controlar algo, tenemos que aceptarlo: como me dijo un viejo mentor periodista cuando le pregunté cómo afrontar los cambios en la redacción, debemos aprender a «doblarnos como un junco». Es decir, ser flexibles, pero con los pies en la tierra.

Quizá podamos controlar algunos *elementos* de la situación, como el tiempo que pasamos confinados. Siéntate con tu diario, ármate de pensamiento racional y claridad y examina tu situación. Separa la situación entre lo que puedes y lo que no puedes controlar. Dibuja un diagrama si te sirve de ayuda. A continuación, ponte manos a la obra para sacar el máximo partido de lo que puedes controlar y para aceptar aquello que no depende de ti.

Aceptamos lo que no podemos controlar abandonando la resistencia. Lo dejamos ir. Dejamos de resistirnos.

Es más fácil decirlo que hacerlo, se podría decir. Pero los estoicos, conscientes del miedo de los seres humanos al cambio y de su resistencia a los malos tiempos, sabían lo que necesitábamos para superar los períodos de cambio y agitación, e incluso podían prosperar en circunstancias difíciles.

¿Tiempo muerto o tiempo vivo?

Durante la pandemia, los podcasteros y escritores Tim Ferriss y Ryan Holiday —ambos apasionados del estoicismo— esbozaron un concepto llamado *tiempo vivo o tiempo muerto* (Holiday lo tomó prestado del escritor Robert Greene, que habló de ello en uno de los pódcast de Holiday). Es decir, los confinamientos —ya sean de tres semanas o, en el caso de Melbourne, de doscientos sesenta y siete días— implican una cantidad de tiempo que se puede emplear de dos maneras: una forma muerta, en la que te vuelves loco, no haces nada y dedicas gran parte de tu tiempo a actividades pasivas, como ver Netflix, fumar hierba o enfadarte en las redes sociales; o, la otra alternativa, un tiempo vivo: un período de tiempo en el que creces y aprovechas los días de forma constructiva.

En el largo encierro de ciento siete días de Sídney, hice un poco de ambas cosas. Empecé con el tiempo muerto: fueron unos días de estar aterrada por el virus, de no dormir demasiado bien, de beber vino en casa mientras me asustaban *las cifras* de muertos y contagiados, de ver tres canales de noticias diferentes uno tras otro cada noche, y de dedicarme a buscar todo tipo de catástrofes en las redes sociales cuando me despertaba sobresaltada todos los días a las 4 de la mañana; otra mañana oscura y encerrada: una especie de día de la marmota.

Después de un par de semanas así, me di cuenta de que este confinamiento podría durar mucho tiempo (resultó ser cierto) y que si no quería llegar hasta el final hecha un desastre y teniendo problemas con el alcohol, las redes sociales y la ira, era mejor que empezara a dar la vuelta a la situación.

Pensé en qué cosas había querido hacer pero para las que nunca había tenido tiempo. Me vinieron a la mente tres cosas, todas en diferentes ámbitos de mi vida, todas dentro de los parámetros de las órdenes sanitarias, y todas bajo mi control.

La primera era mejorar mis habilidades en el tenis; la siguiente, escribir otra novela; la tercera, aprender a conducir.

Lo del tenis podía hacerlo. Estaba dentro de las reglas, así que busqué un entrenador que me ayudara a desaprender todas las malas técnicas que me habían enseñado de niña en los años ochenta. Una vez a la semana quedaba con él en las pistas cercanas

y podía permitirme las clases porque ya no iba a restaurantes ni bares. El aumento de la destreza y la confianza me permitió empezar a programar partidos con amigos (que también estaban permitidos), así que maté varios pájaros de un tiro: hacía ejercicio, socializaba y mejoraba una habilidad.

También logré escribir una nueva novela. Intenté escribir durante una hora cada mañana; algunas mañanas fueron mejor que otras. Cuando terminó el confinamiento, tenía más de cincuenta mil palabras, un comienzo realmente decente para un primer borrador. Una cosa de la que me di cuenta sobre la escritura de novelas —con la que los antiguos estoicos que debieron irse al exilio estoy segura de que estarían de acuerdo— es que, independientemente de tus circunstancias externas, tu imaginación es un lugar de libertad. No hay ningún límite en tu mente. No hay nadie que vigile lo que piensas, y, además, puedes escribir desde la comodidad de tu casa. Aunque escribir puede ser un trabajo duro, esas mañanas en las que me dedicaba a escribir mi novela me parecieron deliciosamente sublimes. Mientras que durante el resto del día sentía el peso de la realidad por todas partes (policías por todo el barrio, multas a la gente por sentarse junto a la fuente a comer un kebab, etc.), cuando me sentaba delante de una página en blanco con un bolígrafo, mi mente y mi alma eran libres para ir adonde yo quisiera. Y en esa hora diaria me sentía más viva que durante el resto del día.

La tercera actividad, las clases de conducir, también fue una experiencia transformadora. A mis cuarenta años, todavía dependía de mis padres para que me recogieran en la estación cada vez que iba a visitarlos. ¡Era vergonzoso! ¡Y encima me estaba gastando miles de dólares en Uber! Llevaba años posponiendo las clases de conducir porque mi trabajo como escritora de viajes me impedía estar en el mismo sitio el tiempo suficiente para recibir clases o practicar. Ahora, estaba atrapada en un lugar con las fronteras cerradas y tenía prohibido viajar. Eso significaba que tenía tiempo suficiente para empezar con las clases. «El obstáculo en el camino se convierte en el camino. Nunca olvides que dentro de cada obstáculo hay una oportunidad de mejorar nuestra situación»,

decía Ryan Holiday (que ha escrito un libro sobre este concepto, *El obstáculo es el camino*). O como escribió Marco Aurelio: «Porque la inteligencia derriba y desplaza todo lo que obstaculiza su actividad encaminada al objetivo propuesto, y se convierte en acción lo que retenía esta acción, y en camino lo que obstaculizaba este camino».

En mi caso, el obstáculo (el cierre de fronteras) se había convertido en el camino (empezar con las clases de conducir). Al utilizar la idea del tiempo vivo o muerto, descubrí que algunas de las cosas más negativas de la pandemia en realidad permitían que ocurrieran estas cosas positivas.

EL ARTE DE LA PERSUASIÓN

Al principio, mientras asimilaba la prueba del control, no creía que el carácter, la forma de tratar a los demás y mis acciones y reacciones abarcaran un campo amplio de control. ¿Nuestro campo de influencia era realmente tan pequeño? ¿Y qué hay del papel de la persuasión, con la que puedes intentar atraer a los demás hacia tu punto de vista?

Puedes intentar persuadir a la gente —como hice yo con el correo electrónico que envié a mi jefe para pedirle un aumento de sueldo—. La persuasión es importante. En la Antigüedad, el arte de la retórica —que consistía en persuadir o presentar argumentos convincentes— se enseñaba junto con la filosofía. Pero, en última instancia, el resultado de tu persuasión también está fuera de tu control. Al fin y al cabo, no puedes controlar la mente y los pensamientos de otra persona. Lo mejor es utilizar la prueba del control para evaluar tu influencia sobre un resultado.

Con el tiempo, después de aplicarla en mi propia vida, llegué a ver la prueba del control como una técnica práctica, eficaz y elegante para separar las cosas por las que debo preocuparme y las que no, y las cosas que puedo cambiar frente a aquellas sobre las que no tengo poder. Escribía el problema —por ejemplo, la solicitud de un piso en alquiler que me interesaba mucho— y luego aplicaba la prueba del control a esa situación.

No, no tenía control sobre si conseguiría ese piso de alquiler que deseaba. Muy bien, está bien saberlo.

Epicteto escribió una vez: «Deberíamos preguntarnos siempre: "¿Es esto algo que está bajo mi control o no lo está?"».

Cuando no conseguí el apartamento, no me perturbó tanto como antes, porque ya había evaluado que la situación estaba fuera de mi control y había ensayado el rechazo con una forma fugaz de visualización negativa.

Ahora intento aplicar los principios de Epicteto cada vez que me enfado por algo, o cuando algo me molesta, o tengo un problema, o deseo algo, o tengo una necesidad, un anhelo, una meta o cuando algo me perturba. No siempre resulta fácil. Tengo que aplicar conscientemente la prueba del control. A veces resulta laborioso, pero averiguar qué está y qué no está bajo mi control desde el principio puede ahorrarme muchos disgustos en el futuro.

Intento volver a la prueba del control varias veces al día y me tranquiliza tener una base, una regla a la que puedo recurrir sea cual sea la situación. ¿Esta situación está bajo mi control? Puede que no haya tenido éxito en mi solicitud de aquel piso, lo que me hace sentir infeliz, y eso puede arruinar mi tranquilidad. Hagamos la prueba del control. Conseguir el piso no está bajo mi completo control, pero sí mi reacción ante esa situación. Puedo elegir quedarme tranquila y no reaccionar, o puedo reaccionar a ello e intensificar las emociones negativas.

¿Y QUÉ PASA CON LAS COSAS MÁS IMPORTANTES?

Los grandes acontecimientos de la vida —como enamorarse de alguien— también pueden someterse a la prueba del control. No puedes controlar que alguien se enamore de ti, y está fuera de tu control si quiere tener una relación contigo. Lo mismo ocurre si estás en una relación y uno de los dos quiere romper. La prueba del control es una herramienta valiosa para aprender a dejar ir y seguir adelante. Por supuesto, nunca es tan fácil cuando ocurre. El amor y la pérdida no son sentimientos nítidos que puedan

afrontarse sumariamente (hablaremos sobre ello más adelante, en el capítulo «Cómo... ser imperturbable»).

El clima

En el caso de problemas estructurales como el cambio climático o la desigualdad, la prueba del control me permite averiguar qué papel puedo desempeñar (volar menos, para empezar) y cuándo debería pedir cuentas al gobierno o votar a candidatos independientes que se centren en el problema del clima. El gobierno de turno controla las políticas que sirven para mitigar algunos de los peores problemas de nuestra sociedad, y el proceso democrático nos permite participar en la creación del tipo de sociedad en la que nos gustaría vivir.

Cuando los incendios llenaron de ceniza el cielo de la ciudad a finales de 2019, mientras yo estaba en un prado a la orilla del agua en la presentación de un producto, probando un vino rosado cubierto de hollín que acababa de salir al mercado, puede que tuviera la sensación de que no hubiera podido hacer mucho contra aquel aire contaminado. Sin embargo, en relación con el colapso climático, sí que hay cosas que puedo controlar:

- Hablar con amigos y expertos, y actuar siguiendo buenos consejos y fiándome de los estudios científicos.
- Participar en grupos de acción comunitarios y de base.
- Votar.
- Estar informada.
- Usar la razón y la racionalidad, y evitar las noticias falsas.
- Plantar árboles.
- Dejar de invertir mi dinero en combustibles fósiles, incluido el fondo de pensiones.
- Desarrollar mis propias prácticas sostenibles, como volar menos en avión y utilizar el transporte público.

Hacer las cosas bien

Los estoicos no se quedaban de brazos cruzados y decían: «Bueno, no tiene sentido intentarlo porque está fuera de mi control». En lugar de eso, ellos pensaban que deberías hacer todo lo que esté en tu mano (que, en realidad, es algo sobre lo que sí tienes control), pero darte cuenta de que no puedes controlar el resultado. De este modo, la energía se invierte en hacer las cosas lo mejor posible y no en preocuparse por si el resultado es satisfactorio.

Bien utilizada, la prueba del control cambiará la forma en que utilizas tu energía y dónde pones tu cuidado y atención. Tu energía debe centrarse en la primera parte de la ecuación: *hacer las cosas bien*. Y no debes dirigir ninguna energía o preocupación a cosas que están fuera de tu control, como *el resultado o la respuesta de la gente a lo que haces*, porque eso es energía desperdiciada. Solo conseguirás que tu tranquilidad se vea perturbada.

Descubrir lo que podía y lo que no podía controlar me dio fuerzas. Dejé (o intenté dejar) de preocuparme por cosas que escapaban a mi control, lo que me permitió pensar con claridad, no engañarme y ver las situaciones tal y como eran. Recuperé mucha energía y tranquilidad cuando dejé de vivir en un mundo de fantasía en el que creía tener más control del que realmente tenía. También me frustraba menos la vida cuando las cosas no salían como yo quería.

La preparación está bajo tu control

En cuanto a mi propio caos organizativo, la prueba del control me ha cambiado la vida al darme una visión clara de qué puedo cambiar y qué no. También me ha ayudado a prepararme mejor ante cualquier situación, porque controlar la preparación sí está bajo mi control. Y la preparación puede conducir a un mejor resultado, ya sea un viaje más tranquilo al aeropuerto (haciendo la maleta la noche anterior) o una mejor reunión con mi jefe (preparando notas y temas de conversación). He visto a uno de mis colaboradores, Benjamin Law, escribir las líneas de diálogo que va a decir antes de entrar en una reunión (telefónica) complicada para

poder ceñirse al tema, no dejarse desviar por su interlocutor y lograr un objetivo claro. No poder controlar el resultado no significa que no debas prepararte.

La preparación no siempre evita que ocurran cosas desafortunadas. Sigo perdiendo portátiles, trabajos importantes en el ordenador, teléfonos, llaves y agendas, pero, una vez que algo desaparece y he hecho todo lo posible por recuperarlo, sigo adelante si no puedo solucionarlo.

CÓMO…

hacer frente a una catástrofe

> Si pierde una mano a causa de una enfermedad o de la guerra, o si un accidente le deja sin uno o sin los dos ojos, se contentará con lo que le queda y disfrutará tanto de su cuerpo dañado y mutilado como cuando estaba sano. Pero, aunque no añorará esas partes si le faltan, prefiere no perderlas.
>
> SÉNECA

> Si quieres mejorar, rechaza razonamientos como estos: «Si descuido mis asuntos, no tendré ingresos; si no corrijo a mi criado, será malo». Porque es mejor morir de hambre, exento de penas y temores, que vivir en la opulencia con inquietud; y es mejor que tu criado sea malo que tú infeliz.
>
> EPICTETO

Desde mediados de marzo de 2020, cuando todas las oficinas

cerraron y los trabajadores fueron enviados a casa, Andrew y yo empezamos a llevar nuestras discusiones sobre estoicismo al exterior, mientras dábamos paseos. En una afortunada casualidad, ambos nos habíamos mudado, a una manzana de distancia, al barrio costero de Tamarama. Yo caminaba hasta el final de mi calle, giraba en una esquina, bajaba las empinadas escaleras de un barranco cubierto de maleza, pasaba los estallidos de color de los flamboyanes y me encontraba con Andrew en las escaleras de la puerta de su casa. Desde allí, bajábamos hasta la playa y nos desviábamos a la izquierda o a la derecha, dependiendo del lado de los acantilados donde diera más el sol. A veces, parábamos a tomar un café o a comer algo, o, si hacía buen tiempo, nos bañábamos.

Los paseos se prestaban al debate sobre el estoicismo. Podíamos intercambiar ideas y la cadencia del debate se asentaba en una especie de ritmo ambulatorio. Mientras caminábamos, podíamos discutir los problemas que teníamos, cómo aplicar el estoicismo a ellos, o mostrar desacuerdo sin la intensidad del contacto visual que se produce al sentarse a la mesa, lo que, a veces, lleva a que se eludan temas difíciles o incómodos. Caminar junto a alguien mientras se intentan procesar algunas lecciones sobre la muerte, la enfermedad o la pérdida del trabajo parecía un poco más fácil cuando se miraba de frente al horizonte azul.

Durante estos paseos, se estableció una dinámica en la que yo hacía de escéptica frente al hombre recto que representaba Andrew; yo hacía de Lucilio y él de Séneca. Cada nuevo principio que explorábamos era objeto de un aluvión de dudas y preguntas por mi parte. Andrew, más estoico que yo por naturaleza, defendía los principios y explicaba cómo funcionaban en la vida real. Yo rebatía algunos puntos y mantenía la mente abierta en otros. Luego, me iba, leía un poco más e intentaba ver si algo de la teoría podía aplicarse con éxito a mi vida.

Andrew y yo estábamos imitando, por casualidad o quizá inconscientemente, lo que los estoicos romanos consideraban la forma ideal de aprender filosofía: a través del diálogo y la amistad. La filósofa moderna Martha Nussbaum escribió en *La terapia del deseo*: «El paradigma de la interacción filosófica es la conversación

tranquila de amigos que conocen íntimamente el carácter y la situación del otro».

En *Cartas morales a Lucilio*, Séneca escribió que la conversación es «más útil» que la escritura, «incluso la escritura de cartas íntimas, porque se introduce poco a poco en el alma».

En comparación con la conversación personal, «las clases preparadas de antemano y dichas ante un gran auditorio tienen más repercusión, pero menos intimidad. La filosofía es el buen aconsejar, y nadie da consejos en voz alta».

Pero la conversación en nuestros paseos era más que una aplicación terapéutica pasiva de los principios estoicos, más que un «buen aconsejar»; era también un interrogatorio sobre el estoicismo por parte de dos personas con temperamentos, habilidades intelectuales y circunstancias vitales diferentes. Una de las intenciones de estas conversaciones era no solo ver si los principios funcionaban en nuestras vidas personales, sino también arrastrar la filosofía a la década de 2020 y exponerla a la luz para ver dónde estaban los fallos o las malas conexiones. El estoicismo, por ejemplo, no encajaba bien con el debate sobre la interseccionalidad. Tampoco parecía concordar con las normas y debates actuales sobre, por ejemplo, la discapacidad y la salud o la desigualdad estructural. Y a ambos nos costaba ver cómo la acción que conducía a la justicia social y al cambio social podía encajar perfectamente con la prueba del control.

Esta desconexión con las normas actuales era definitivamente lo que ocurría con los *indiferentes preferidos*: los estoicos creían que el carácter, la virtud y el pensamiento racional eran cosas que debías esforzarte en cultivar y proteger, mientras que las cosas que le sentaban mal a tu cuerpo, o verte empujado a la pobreza, eran indiferentes preferidos (es decir, es preferible tener salud y riqueza que no tenerlas, pero en última instancia deberías mantenerte indiferente respecto a ellas).

Pero, en primer lugar, ¿qué es la doctrina de los indiferentes preferidos?

Los estoicos clasificaban una serie de cosas, como la riqueza, la salud y la reputación, como «indiferentes preferidos», lo que

significa que es preferible tenerlas, pero que, en esencia, debería resultarnos indiferente si las tenemos o no. Eso significa no aferrarse a las cosas ni venirse abajo si las pierdes.

En cambio, lo más importante es tu carácter. ¿Te comportas bien o mal? ¿Cultivas lo que los estoicos llamaban «las cuatro virtudes»: justicia, templanza, sabiduría y valor? ¿Estás relajado? ¿Tu yo interior está tranquilo? ¿Tratas bien a los demás? ¿Eres capaz de controlar tu ira? Estas cosas eran más importantes que la acumulación de reputación y capital. Son, incluso, más importantes que tu salud.

Para los estoicos, es un error considerar la riqueza como una virtud, cuando existe la posibilidad de usar mal tu dinero —por ejemplo, para comprar muchas drogas, o armas que luego pueden matar a alguien, o productos que son dañinos para el medio ambiente—. Pero el dinero tampoco es un vicio, ya que se puede utilizar bien: para donarlo a obras de caridad o para crear puestos de trabajo para los demás. Como el uso del dinero varía, los filósofos estoicos lo calificaron de «indiferente». Esto significa que no debería ser importante si lo tienes o no, a diferencia del filósofo cínico Diógenes (c. 404 a. C.), que creía que la riqueza corrompía a quienes la poseían y, por tanto, era negativa (hablaremos de él más adelante).

Los primeros estoicos se dieron cuenta de que había distintos grados de indiferencia. Es completamente natural el deseo de tener suficiente comida, vivir en una casa acogedora y confortable, poder socializar y formar parte de una comunidad. Por lo tanto, la riqueza que te permite hacer todas estas cosas es preferible a no poder pagarlas. Esta categoría de cosas evolucionó hasta conocerse como indiferentes preferidos, y se amplió para incluir la vida, la salud, el placer, la belleza, la fuerza, la riqueza, la buena reputación y el proceder de buena familia.

Mientras estas cosas no se interpusieran en el camino hacia la virtud, se podían tener cosas agradables. De hecho, algunos de los estoicos romanos, como Séneca y Marco Aurelio, eran extremadamente ricos. (Y muchos de los seguidores modernos del estoicismo que se pueden encontrar en Silicon Valley también son

extremadamente ricos.) Así que, aunque está bien ser rico, hay que estar *de acuerdo* con (o ser indiferente a) la posibilidad de perder toda la riqueza.

Los indiferentes no preferidos (las cosas que realmente no quieres, pero que, en general, deberían resultarte indiferentes) incluían la muerte, la enfermedad, el dolor, la fealdad, la debilidad, la pobreza, la baja reputación y el no haber nacido en una buena familia.

La palabra clave aquí es *indiferente*. Marco Aurelio decía en sus *Meditaciones* que debemos ser «indiferentes hacia las cosas indiferentes». Así que, aunque es preferible tener dinero, una buena reputación, salud y una casa bonita, debes permanecer indiferente ante la posibilidad de ganarlas o perderlas. Es decir, debes sentirte *bien* teniéndolas y no teniéndolas.

La razón para cultivar la indiferencia es importante: cada una de estas cosas (salud, riqueza y reputación) están fuera de tu control. Sin ninguna culpa o acción por tu parte, podrías perder tu reputación, luego tu trabajo, luego tu dinero, tu casa y, tal vez, tu matrimonio. Es casi seguro que perderás tu aspecto actual a medida que envejezcas. Si vives lo suficiente, podrías perder movilidad, capacidad cognitiva y otros aspectos de tu salud.

Para evitar que te duela demasiado la pérdida de esas cosas (pérdidas que pueden sobrevenir de repente; pérdidas que, a medida que envejeces, parecen acumularse más y más), es mucho mejor haber sido indiferente a ellas desde el principio. Es una forma de construir tu fortaleza interior para cuando llegue una crisis.

Naturalmente, para un estoico esta indiferencia se extiende a la indiferencia ante la vida y la muerte, porque no tienes ningún control sobre cuándo morirás; y, de hecho, la única certeza que tienes en la vida es que *morirás*.

Nuestro viejo amigo Diógenes

Para explicarte por qué, para los estoicos, perder estas cosas

externas esencialmente NO IMPORTA, necesito presentarte a uno de los personajes más intrigantes del mundo antiguo: Diógenes.

Nacido alrededor del año 404 a. C. en la actual Turquía, Diógenes fue un filósofo que fundó la escuela cínica de filosofía.

La palabra *estoicismo* recibió una cierta malinterpretación a lo largo de los siglos, para acabar significando algo muy distinto de lo que representa esa filosofía, y lo mismo ocurrió con la filosofía cínica. Los cínicos no eran desconfiados y endurecidos, como sugiere el uso moderno del término, sino que eran cuestionadores, muy poco convencionales y se esforzaban por vivir lo más cerca posible de la naturaleza. Como resultado, eran muy poco materialistas y maravillosamente extraños.

El cínico más famoso fue Diógenes, de quien aún hoy se habla por su extrema audacia. Básicamente, no le importaba nada.

Algunas de las principales cosas que hay que saber sobre Diógenes es que vivía en un barril (probablemente, un viejo barril de vino), se masturbaba en público y le gustaba mucho alborotar.

Diógenes, un asceta extremo, se propuso como objetivo de su vida desafiar las costumbres y los valores establecidos. Sostenía que nos regimos demasiado por las costumbres y la cultura, y que no investigamos la verdadera naturaleza de las cosas. En el mercado ateniense, llevaba una lámpara durante el día y decía que buscaba a un hombre honesto. Asistía a conferencias públicas, pero distraía a los demás asistentes llevándoles comida y bebida.

Cuando vio a un niño campesino bebiendo agua de sus manos en un arroyo, tiró su cuenco e, impresionado, dijo: «¡Tonto de mí por haber estado llevando carga superflua todo este tiempo!».

Los valores sencillos de Diógenes y su falta de posesiones materiales pretendían demostrar que malgastamos nuestras vidas trabajando y esforzándonos por cosas que no son necesarias ni tienen sentido para la vida. Al vivir su filosofía, Diógenes demostró que no se necesita nada material —ni siquiera un cuenco— para tener una buena vida. Si no posees nada y no quieres nada, entonces recuperas tu poder, porque no intentas obtener nada de nadie. Eres totalmente autosuficiente. Estás a prueba de crisis, porque cualquier cosa que vaya mal en el exterior, como la

destrucción de tu casa, ya no supone una crisis para ti.

Los estoicos estaban de acuerdo con algunas de las ideas de Diógenes y los cínicos, pero divergían en lo referente al dinero. Los cínicos rechazaban las convenciones y todo lo que no consideraban básico y natural, mientras que la visión estoica de la naturaleza era más amplia e incluía las cosas hechas por los humanos, como las leyes, las instituciones y las economías.

QUE NO TE INFLIJAS DOS HERIDAS

¿Por qué deberíamos ver las cosas que son muy apreciadas en nuestra sociedad como indiferentes preferidos? En parte, para sufrir menos (ya lo vimos en el capítulo «Cómo... saber lo que es importante», cuando no preocuparse por lo que no se puede controlar significa sufrir menos cuando cambian las circunstancias). La adopción del concepto de «indiferentes preferidos» actúa como un mecanismo de protección. Los estoicos hablaban a menudo de no dejarse herir dos veces. Tomemos el ejemplo de la pérdida del trabajo. La primera herida es la pérdida de la cosa en sí (es decir, perder el trabajo, el salario y el prestigio que conlleva), pero la segunda herida es disgustarse por el trabajo y perder la tranquilidad. A veces, la segunda herida —la que te infliges a ti mismo a través de la angustia por la pérdida— es mucho más difícil de superar que la primera. Consecuencias típicas de la segunda herida autoinfligida son la tristeza, la depresión, la amargura o el ansia de venganza. Puede que estés enfadado con tu jefe, o amargado con tus compañeros por conservar el empleo, o resentido con tu pareja, que empieza a preocuparse por el dinero y te insta a aceptar el primer trabajo que aparezca. Todos estos efectos en cadena son heridas secundarias que se derivan de la primera (la pérdida del empleo). Esta segunda pérdida también es totalmente evitable y, a menudo, solo sirve para hacerte más daño. Como dijo san Agustín: «El resentimiento es como beber veneno y esperar a que la otra persona muera».

Si no sintieras tan intensamente la pérdida de la primera cosa,

si la vieras realmente como un indiferente preferido, entonces los problemas siguientes no seguirían apareciendo. Naturalmente, te entristecerías por la pérdida de tu trabajo y de los ingresos subsiguientes, pero te esforzarías por no albergar malos sentimientos y por mantener la tranquilidad interior ante ese contratiempo. Así, te recuperarías mucho más rápido del primer revés.

Los indiferentes preferidos tenían sentido desde un punto de vista teórico. Mientras Andrew y yo seguíamos debatiéndolos, admití que podía ver la lógica de la salud y la riqueza como indiferentes preferidos. Al fin y al cabo, ambas cosas van y vienen al azar —«¡Te puede atropellar un autobús al cruzar la calle!», seguía diciendo mientras cruzábamos la calle—, independientemente de hasta qué punto creamos que podemos controlarlas. Considerar estas cosas como indiferentes preferidos ayudaría, sin duda, a evitar el sufrimiento cuando las cosas van mal.

Pero también me preguntaba si, incluso después de la mejor preparación posible, el ser humano estaba realmente hecho para ser indiferente al sufrimiento. ¿Realmente podemos entrenarnos para esperar lo peor y quedarnos *tranquilos* cuando ocurra? ¿Y no es natural querer cosas bonitas —como una casa bonita, ser respetados por nuestros iguales o disfrutar de un cuerpo sano— y sentirnos desolados si las perdemos?

IMAGINA LO PEOR

Cada vez que volvía a casa después del paseo (con cuidado de que no me atropellara ningún coche) hacía algunos ejercicios de visualización negativa sobre cómo reaccionaría si perdiera todo mi dinero, si el banco embargara mi casa, si mi reputación se viera arrastrada por el barro, si me cancelaran en las redes sociales, si me llevaran a los tribunales, si perdiera mi columna en *The Guardian*, si mi programa de televisión nunca llegara a emitirse, o

si miembros de mi familia enfermaran y luego me diagnosticaran una enfermedad grave. Pensé en mi casa de Tamarama incendiándose después de que uno de mis compañeros *hippies* dejara un manojo de salvia ardiendo en el salón. Pensé en mi portátil fundiéndose en el fuego y destruyendo todo mi trabajo, del que no había hecho ninguna copia de seguridad en la nube. No voy a mentir: fue un ejercicio muy deprimente.

No podía imaginarme seguir siendo optimista en *esa situación*. Lo que sí podía imaginarme era que, si perdía mi dinero y mi reputación, lo más probable era que me volviera una persona amargada y furiosa, y que jurase venganza en contra de quienes me habían hundido. O, tal vez, me lanzaría de cabeza a trabajar duro y a hacer planes arriesgados, maquinando y soñando con recuperarlo todo, recobrar mi reputación y mi orgullo, y no quedarme satisfecha hasta conseguirlo.

Gran parte de este proceso se debe a la naturaleza humana, combinada con los valores de nuestra época (dinero, estatus, marcas, etc.). Todos los días aparecen en los medios de comunicación historias de personas que invierten enormes cantidades de tiempo y capital en proteger los indiferentes preferidos de sus vidas. La gente pasa años en los tribunales interponiendo demandas por difamación para recuperar su reputación, o cometen delitos financieros de alto riesgo para poder llevar un estilo de vida lujoso. Se lo juegan todo para aferrarse a un indiferente.

En cuanto a la salud, si yo enfermara, tal vez me prometería a mí misma que no interrumpiría los tratamientos hasta que volviera a estar bien. Tal vez me deprimiría ante mis limitaciones. Pero el estoicismo me retaba a no hacerlo.

Otro día soleado de invierno, otro paseo, este hacia Clovelly, en el que atravesamos un cementerio con vistas al océano Pacífico. El *memento mori* era tan obvio y literal que parecía una escena diseñada por algún dios estoico imaginario. Allí yacían muchos cuerpos que habían sido devueltos a la tierra; no eran nada más

que polvo en una caja. Allí estaban las fechas cinceladas en mármol —la fecha de nacimiento y la fecha de la muerte—, toda una vida representada por el guion que las separaba.

¿Cuántas de esas personas enterradas en aquella colina se creyeron inmortales? ¿Cuántas se pasaron la vida persiguiendo un indiferente preferido? ¿Cuántas vivieron plenamente y con un propósito durante su vida, representada ahora por ese guion que separa la fecha de su nacimiento y su muerte? Y, sin embargo, qué fácil era para nosotros ir a la deriva, estar vivos y beber nuestros cafés para llevar en aquel soleado día de invierno, mientras caminábamos entre los muertos, sin que se nos echara encima el pensamiento sombrío de que un día cada uno de nosotros estará bajo tierra (o, si así lo eliges, un día serás solamente ceniza esparcida por esos acantilados).

Antes de estos paseos, pensaba en las cosas que quería discutir: tal vez un tema que me preocupaba esa semana y que deseaba analizar desde el punto de vista estoico, o un concepto sobre el que había leído y que quería explorar más a fondo o conocer la opinión de Andrew sobre él. Pero esta vez me apetecía volver a los indiferentes preferidos. En estos paseos por la costa con Andrew, le planteaba los peores escenarios.

Nos sentábamos cerca del borde de los acantilados y yo le decía: «Vale, ¿y si viene una ráfaga de viento, me tira por el acantilado y me rompo la columna?».

Otra vez me entró crema solar en los ojos, con lo que me quedé ciega durante un momento. Estaba fuera del sendero por el que íbamos caminando, cerca del agua, y empezó a levantarse algo de viento. En ese momento le dije, no sin razón: «¿Y qué pasaría si ahora me cayera por el borde del acantilado porque no puedo ver nada?».

En otra ocasión le pregunté: «Te acusan injustamente de un delito y pasas un tiempo en la cárcel y tu reputación queda arruinada. ¿Te daría igual?».

Y en otra ocasión le planteé otra pregunta: «Imagina que tomas una mala decisión empresarial y tienes que vender tu casa y volver a vivir con tus padres. ¿Te parecería bien?».

Andrew me contó que le parecía bien perder aquellas cosas clasificadas como indiferentes preferidos. «Cuando vivía en Londres, tenía una habitación minúscula en una casa compartida. Podría volver a vivir en esa pequeña habitación si tuviera que hacerlo.»

Andrew me confesó que, inconscientemente, había estado practicando los indiferentes preferidos desde que era niño. En lugar de llevar al colegio una chocolatina, como una Mars, para comer en el recreo, y que se la robara algún niño más agresivo, simplemente no comía nunca una Mars. Su razonamiento era: mejor no tenerla nunca que sufrir el disgusto de que se la robaran. Ya de adulto, Andrew decía que se aseguraba de poder disfrutar de vino barato para que su paladar no se acostumbrara al vino caro. Su razonamiento era que un paladar sofisticado probablemente se frustraría si careciera de los medios necesarios para satisfacerlo con vinos caros.

«Normalmente, no rechazo las cosas caras, pero no me acostumbro a ellas; las disfruto como un extra en mi vida», me decía.

En cuanto a la comida, «si tienes una buena cena, disfrútala, pero prepárate para volver a las gachas de avena al día siguiente».

La vuelta a las gachas a la que se refería Andrew, o beber vino corriente, es un eco de una antigua técnica estoica que se encuentra en las *Cartas morales a Lucilio* de Séneca: practicar la pobreza periódica como forma de habituarse a un estilo de vida diferente y menos opulento.

«¿ES ESTA LA SITUACIÓN QUE YO TEMÍA?»

Séneca aconsejaba a su amigo Lucilio:

> [reservar] algunos días durante los cuales te contentarás con la comida más escasa y barata, con vestidos toscos y ásperos, diciéndote mientras tanto: «¿Es esta la situación que yo temía?». Es, precisamente, en los tiempos de seguridad cuando el alma debe endurecerse de antemano para las ocasiones de mayor tensión [...].
>
> [...] que el catre sea austero, y el sayo tosco; que el pan esté

> duro y mugriento. Soporta todo esto durante tres o cuatro días seguidos, a veces durante más, para que se convierta en una prueba para ti mismo en lugar de un mero pasatiempo. Entonces, te aseguro, mi querido Lucilio, que saltarás de alegría cuando te llenes con dos ases de comida, y comprenderás que la paz mental de un hombre no depende de la Fortuna; porque, incluso cuando está enfadada, concede lo suficiente para nuestras necesidades.

Tim Ferriss ha seguido el consejo de Séneca: «Practicaré regularmente, durante tres días seguidos al mes como mínimo, el ayuno. Lo haré desde la hora de la cena del jueves hasta la hora de la cena del domingo, simplemente para exponerme a la sensación real de hambre».

Otras personas que conoce Tim han ido más allá. Uno de sus amigos —un «director general de una empresa y escritor de éxito»— dedica una semana cada cuatro meses «a acampar en el salón de su casa, en un saco de dormir, y a sobrevivir con café instantáneo barato y gachas de avena instantáneas (quizá, un máximo de quince dólares de gasto semanales)».

Según él, lo hace para «poder arreglárselas, e incluso prosperar, con casi nada».

Ese director general se ha dado cuenta de que si pierde un negocio o tiene algunas pérdidas, puede afrontar mejor el resultado por haber prosperado en condiciones más duras.

(Sin embargo, hay que hacer una advertencia sobre estos experimentos: es muy diferente la experiencia de la pobreza cuando es involuntaria y cuando se emprende dentro de una práctica estoica, como las descritas anteriormente; psicológicamente, eres consciente de que esa experiencia difícil tiene una fecha de finalización y que volverás a un estilo de vida cómodo.)

En palabras de Ferriss: «Tal vez de forma inesperada, al final de una experiencia de este tipo, la gente suele encontrarse en un estado mental mejor y sentirse más satisfecha que antes. Es muy liberador».

Hace un par de años hice un ayuno extremo. Por aquel entonces, no había empezado mi viaje hacia el estoicismo, pero me

pude hacer una buena idea de la experiencia de la privación de la que habla Séneca (y Tim Ferriss, y también Andrew).

Durante dos semanas no comí nada; solo bebí hierbas chinas que sabían muy mal (imagina el sabor de unas colillas viejas flotando en el agua salada de un arroyo), mientras que las tres semanas siguientes solo comí pequeñas cantidades de pepino y pollo guisado. Hice ese ayuno porque estaba escribiendo sobre esta experiencia para una revista, después de que el entonces primer ministro de Australia, Malcolm Turnbull, perdiera mucho peso con ese régimen.

Turnbull no es el único político que se ha embarcado en una dieta radical o restrictiva. Muchos políticos, como Anthony Albanese, Bill Shorten y Josh Frydenberg, han adelgazado antes de una campaña electoral para demostrar a los votantes que, si pueden disciplinarse con la comida, entonces tienen un carácter lo bastante disciplinado como para dirigir la nación. Quizá inconscientemente intentan exhibir la virtud estoica de la «templanza».

Yo no estaba al frente del país, pero nunca me había puesto a dieta antes y tenía curiosidad por saber si podría llevar un régimen tan restrictivo hasta el final. Comí tan poco que perdí catorce kilos (que recuperé en los dos años siguientes). Durante el ayuno dormía casi todo el tiempo, me sentía débil, tenía sueños vívidos y aterradores, olía mal, tenía antojos de comida, no tenía energía, sufría intensos dolores de cabeza y unas palpitaciones cardiacas que me daban miedo.

Pero toda aquella experiencia fue también un ejercicio de supervivencia con casi nada.

En los meses posteriores al ayuno, mi relación con la comida cambió radicalmente. Cuando empecé a comer de nuevo, me sentía llena después de una judía y un trocito de pescado. Estaba delicioso. Estaba saciada. No necesitaba más comida. Recordé todas las veces que necesitaba un tentempié después de dos o tres horas, todas las veces que me sentía incapaz de concentrarme y me enfadaba si me saltaba una sola comida. En aquel momento, mi médico me dijo que, aunque no era partidario de los ayunos

extremos, creía que era bueno practicar períodos cortos de ayuno de vez en cuando, ya que nos dejaban saborear (por así decirlo) lo que era sobrevivir con muy poca comida, o no estar seguros de si íbamos a tener comida. «Vivimos en la abundancia, mientras que gran parte del mundo no tiene suficiente», me dijo una vez.

Al igual que los estoicos que practicaban el ayuno, experimentar un hambre y un malestar prolongados me dio la confianza necesaria para saber que, si lo necesitaba, podía pasar mucho más tiempo sin comer del que había pensado.

Tim Ferriss escribió una vez sobre este tema:

> Practicar la pobreza o llevar a cabo el peor escenario posible en la vida real, no solo escribiendo en un diario, no solo en tu cabeza, me parece muy muy importante. Ciertamente, me expongo a mucha presión y dolor, por ejemplo, cuando me doy baños de hielo o me expongo al frío. Lo hago simplemente para desarrollar mi tolerancia al dolor y a los trastornos inevitables que todos sufrimos. Cuanto más tiempo reserves para practicar aquellas cosas que te hacen sentir incomodidad de forma deliberada, menos incomodidades imprevistas desbaratarán tu vida y la controlarán.

PONERSE ROPA RARA: CREAR UNA VACUNA CONTRA LA VERGÜENZA

Catón (95 a. C.) llevó a cabo una variante más excéntrica de este ejercicio de ponernos deliberadamente las cosas más difíciles. Catón fue un poderoso senador romano que lideró la oposición a Julio César en los últimos años de la República romana. Cuando era joven recibió clases de filosofía estoica. Además, vestía túnicas de colores poco populares y se paseaba descalzo.

Según Plutarco,

> cuando [Catón] vio que estaba de moda un color púrpura muy rojo y vivo, él empezó a vestir un tono oscuro. Además, a menudo salía a la calle después del desayuno sin zapatos ni túnica. No buscaba notoriedad con esta extraña práctica, sino adquirir la costumbre de avergonzarse solo de lo que era realmente vergonzoso, e ignorar la baja opinión de los hombres sobre otras cosas.

Esta era una forma de entrenarse que tenía Catón para ver la reputación y el estatus como indiferentes preferidos, y para acostumbrarse a sentir vergüenza solo por aquellas cosas de las que realmente valía la pena avergonzarse. Y, para un estoico, lo único de lo que verdaderamente hay que avergonzarse es de tener un carácter defectuoso. (Catón pensaba que el carácter era tan importante que se suicidó de una forma extremadamente espeluznante —autodestripándose— antes que vivir bajo un gobernante corrupto.)

Yo practico mi propia forma de vacuna contra la vergüenza referente a la vestimenta cada vez que me pongo una prenda a la que llamo *el gran plumífero*.

El gran plumífero

El gran plumífero fue un regalo que, a lo largo del tiempo, me ha proporcionado tanta diversión como calor. Un día, mi hermano pequeño Matt llegó a mi casa en el campo, durante un invierno muy frío, con un abrigo que había encontrado en una tienda de caridad.

—El problema con este abrigo —dijo mi hermano con su voz más seria— es que no puedes llevarlo fuera de casa.

—¿Por qué no? Eso iría contra el propósito de un abrigo. Un abrigo es algo que te pones cuando sales fuera.

Saqué el abrigo de su funda. Salió disparado. Entendí por qué me había aconsejado que no lo llevara en público. No era un abrigo normal.

Era un plumífero gigantesco que parecía un saco de dormir con brazos. Llamarlo voluminoso era quedarse corto. Parecía una balsa salvavidas inflada y ocupaba un espacio enorme en el suelo de la cocina.

Me puse el abrigo y los dos nos partimos de risa. Mi hermano me dio un puñetazo en el brazo y no sentí nada.

A la mañana siguiente, desobedecí a mi hermano y me puse el abrigo para ir al mercado. Caminar con él era difícil. No podía mover los brazos. Se quedaban separados del cuerpo en ángulos de 45 grados, suspendidos por grandes cantidades de nailon y plumas de ganso. Sin embargo, al cruzar lentamente la

carretera, me sentí invencible, como si el abrigo me protegiera en caso de atropello.

«No puedo creer que te pusieras eso fuera», me dijo mi hermano con disgusto cuando llegué a casa. Llevaba un plumífero divertidísimo, pero, en realidad, como Catón, me estaba intentando «acostumbrar a avergonzarme solo de lo que era realmente vergonzoso».

Esa noche hacía mucho frío —de hecho, muchísimo frío— y decidí llevar el plumífero a un festival de cine documental. En el festival había muchas otras personas que llevaban plumífe-

ros parecidos, pero eran del tipo Uniqlo, es decir, estilizados y planos. Eran unos plumíferos muy favorecedores.

Cuando me encontré con unos amigos en el cine, enseguida empezaron a reírse y a golpearme a ambos lados del cuerpo, diciendo una y otra vez: «Es Gore-Tex». Al parecer, era una referencia a un episodio de la serie *Seinfeld* en el que George llevaba un abrigo similar al de Jerry, y este y Elaine se burlaban de él y le golpeaban en los brazos.

Después de la película, la gente me hizo fotos con el abrigo y el dueño del cine me convirtió en meme y me puso en su página de Facebook junto a una foto de George Costanza con su gran plumífero en la que decía: «¡Es Gore-Tex!».

Me llevé el gran plumífero al sur de Turquía. Era invierno y nevaba mucho. No pasé frío, pero también se rieron de mí por la calle. La gente me hacía fotos. Los perros intentaban subirse encima: aquel abrigo tenía algo que me hacía sexualmente atractiva para los animales. Sudaba en la nieve, aunque la temperatura era de 10 grados bajo cero. El gran plumífero había trascendido las barreras culturales, lingüísticas e incluso de especie. A pesar de su volumen, siempre que me lo ponía me alegraba el ánimo.

Ahora, cuando me lo pongo, no solo me abrigo, sino que me siento estoica. Puedo parecer una imbécil, pero me siento un poco como Catón.

PROBLEMAS DEL PRIMER MUNDO

Sin duda, es una ayuda pensar en estos ejercicios (el ayuno de unas pocas semanas, la ropa extravagante) como una especie de vacuna o inoculación contra los cambios de la fortuna. Después de todo, ¿cuántos de nosotros nos derrumbamos al menor indicio de

dificultad, vergüenza, bochorno o fracaso? ¿Recuerdas la última vez que te salió mal una comida, que hiciste un chiste que no funcionó, que olvidaste el nombre de alguien, que te cancelaron las vacaciones, que te quedaste sin wifi, que te quedaste sin café y tuviste que tomar uno instantáneo, que se te enganchó un hilo de tu jersey nuevo o que la ropa bonita que pensabas ponerte para la fiesta no estaba lista en la tintorería? Todos estos «problemas del primer mundo», todas estas pequeñas y molestas incomodidades, pueden destruir nuestra tranquilidad o —peor aún— encender nuestra ira, y luego repercutir en otros ámbitos de nuestra vida.

Pero si te acostumbras a las pequeñas dificultades —como unos días de ayuno, o andar descalzo, o pasar frío deliberadamente, o parecer estúpido en público—, cuando lleguen los verdaderos problemas tendrás estas ventajas:

- Ya has tenido experiencia lidiando con algunas dificultades
- Sabes que puedes afrontar las dificultades
- Te das cuenta de que no es el fin del mundo y de que tu carácter es lo único que importa.

LA SALUD: LA LECCIÓN MÁS DURA

Pero ¿qué pasa con nuestra salud? ¿Seguro que es más difícil vacunarnos contra la pérdida de salud, movilidad, energía y vitalidad?

Como la salud no está bajo nuestro completo control y no es vital para el cultivo de la virtud, los estoicos la clasificaban como un indiferente preferido. Los estoicos decían que mientras nuestro carácter esté intacto, la salud de nuestro cuerpo es secundaria. Tengo que admitir que esto es muy importante. Pero recordarás que Epicteto solo podía usar una pierna. Nuestra salud está más allá del poder de nuestra voluntad. ¿Cuántas veces hemos estado enfermos y hemos querido recuperarnos rápidamente, pero, en lugar de eso, hemos tenido que dejar que la enfermedad siguiera su propio curso?

En cambio, los estoicos dicen que pienses que todo lo que

tienes (incluida tu salud) no es tuyo, sino simplemente un préstamo que algún día tendrás que devolver. Entonces, cuando te lo quiten, no te sorprenderás, no te amargarás y tu tranquilidad no se verá perturbada.

Una vez más, tuve la oportunidad de pasar esta experiencia por la prueba del control estoica.

Llevaba ya unos cuantos años en mi viaje hacia el estoicismo cuando mi salud recibió un duro golpe. Desde hacía un par de años había estado visualizando negativamente la enfermedad. Y llegó el inevitable momento de ponerla en práctica.

En noviembre de 2021 acepté ser jurado invitado en un programa de telerrealidad y en uno de los desplazamientos me di un golpe al subir a un todoterreno. Al subirme a la parte trasera del vehículo con demasiada energía, salí disparada hacia el techo a gran velocidad.

«Uf», dijeron todos los que estaban en la parte trasera del todoterreno cuando choqué contra el techo.

«Sí, sí, estoy bien», dije yo. Después de media hora con una bolsa de hielo en la cabeza, que me goteaba por la cara en lo que parecía una grotesca parodia de lágrimas, pensé que me había recuperado y seguí mi día como si nada.

Pero esa noche, ya de vuelta en Sídney, empecé a sentirme mal. En el restaurante de Una —donde me comí un escalope del tamaño de un mantel individual—, de repente empecé a tener ganas de vomitar. Algo no iba bien en mi cabeza. Tuve que irme a casa inmediatamente.

El día siguiente estuve atontada y lenta. Tras recibir el visto bueno de los médicos de urgencias (tenía una conmoción cerebral, que se curaría a su debido tiempo), volé de vuelta a Victoria. Incluso fui a un concierto. Pero no me sentía del todo bien.

Cuando llegué a casa de mis padres, necesitaba descansar.

Al recogerme en la estación, mis padres se horrorizaron cuando me vieron.

«Tu ojo no solo estaba inyectado en sangre, sino que tenía sangre dentro. Y tu tez era gris como el cemento —me dijo mi madre una semana después—. Estábamos preocupados por ti.»

Poco después de llegar a su casa, me instalé en la cama de la habitación de invitados de la planta baja, donde permanecí una semana en la que salía solo para comer.

A mis padres les impresionó lo mucho que dormía. «Es como si estuvieras en coma inducido», decía mi madre.

En cierto modo, lo estaba. No podía estar despierta más de unas horas seguidas. Mientras pasaba largas horas allí abajo en un agitado y vasto paisaje onírico, tenía la esperanza de estar curándome.

En aquella semana de descanso profundo, pasaron días enteros en los que no ocurrió nada. Apenas podía registrarlos como «días», ya que se fundían con las noches y luego con las mañanas siguientes. Sin nada que hacer ni ningún lugar en el que estar, solo podía seguir la atracción del sueño hasta aquel lugar en el que no existía el tiempo.

Mi vida de vigilia tampoco tenía rasgos característicos. Conmocionada, no podía soportar los estímulos, la confusión, ni retener demasiada información. Me resultaba excesivo mirar la cascada de tuits en mi teléfono. Las noticias en internet, sobre todo los blogs en directo, también eran demasiado abrumadoras. Otra adicción horaria y diaria que acababa de desaparecer. Mi cerebro solo quería paredes blancas, silencio y sueños.

Mi capacidad para hacer cosas también había quedado destrozada. Al día siguiente de la conmoción, compré tres billetes con destinos o fechas equivocados mientras reservaba los vuelos de vuelta a Melbourne. No podía concentrarme.

Una de las peores cosas que experimenté fue una sensación casi continua de pánico al pensar que los problemas cerebrales y la falta de energía serían permanentes. Cuando estás enferma o lesionada, sobre todo por algo que no muestra signos inmediatos de mejora, es fácil pensar que nunca mejorarás.

La pérdida de la salud —incluso temporal— es un duro golpe. Después de haberlo experimentado, de haberme asustado, y de pensar que viviría en aquella habitación de invitados de mis padres... para siempre... (y durmiendo para siempre), me preguntaba, más bien vagamente, cómo podíamos ser *indiferentes* si

enfermamos o nos lesionamos.

Pero también empezaba a comprender el planteamiento estoico. Al igual que con el dinero y la reputación, debemos cultivar la indiferencia porque nuestra salud no está totalmente bajo nuestro control. Si se hubiera visto afectada otra región de mi cerebro, *aún* estaría en aquella habitación de invitados de mis padres, con las persianas bajadas a mediodía.

Es cuestión de suerte. Pero las semanas que pasé enferma me hicieron pensar como los estoicos cuando se trataba de mi recuperación. Visualizaba negativamente la posibilidad de no recuperarme, al tiempo que determinaba qué aspectos de mi entorno podía controlar (no estimularme demasiado, no conectarme a internet, dormir todo lo posible) e intentaba recuperarme.

Resiliencia

Aunque algunos aspectos del comportamiento humano nunca cambian, la sociedad de la década de 2020 es muy diferente de la vida en la era precristiana. Ahora necesitamos —y deberíamos exigir— desarrollar la resiliencia en dos frentes diferentes. Necesitamos cierta resiliencia interna o personal para hacer frente a las tormentas de la vida, incluida la pérdida de salud, de ingresos, de reputación y de relaciones. Pero también estamos en una posición en la que deberíamos exigir sistemas de gobierno resilientes. Unos sistemas sólidos proporcionan una red de seguridad a quienes tienen dificultades, y con una capacidad de resiliencia tanto externa como interna, las personas y las comunidades están mejor preparadas para capear acontecimientos desestabilizadores.

Un ejemplo podría ser la existencia de un sistema sanitario y hospitalario fuerte, sostenido por el gobierno y pagado con los impuestos, y abierto a todos. Podemos perder una pierna y tener que afrontar personalmente esa pérdida, pero esta se agrava si no hay hospitales, financiación para la rehabilitación y un cierto

apoyo gracias a la existencia de buenos servicios sociales No está dentro del marco del estoicismo tener un gobierno que descarte las necesidades de los ciudadanos más pobres y vulnerables. El estoicismo no es una filosofía de supervivencia del más fuerte, como imaginan algunos libertarios. En cambio, un modelo de gobierno resiliente y de sistemas gubernamentales que apoyen a una población resiliente está muy en consonancia con los principios estoicos y su concepción de la comunidad, la interdependencia y la virtud de la justicia.

LA SALUD Y LA PRUEBA DEL CONTROL

Solo tenemos un control parcial sobre nuestra salud. Podemos salir a la calle y que nos atropelle un autobús, o electrocutarnos al enchufar una lámpara defectuosa, o golpearnos la cabeza y sufrir una conmoción cerebral al subir a un todoterreno. Nuestros cuerpos son frágiles, y por eso son vulnerables a innumerables lesiones y enfermedades.

Y todos conocemos a alguien que era vegano, o abstemio, o hacía CrossFit todos los días, o iba en bicicleta a todas partes... En resumen, lo hicieron todo bien y, aun así, enfermaron y murieron. Mientras tanto, tu vecino de noventa años sigue fumando y bebiendo y nunca ha estado enfermo en su vida.

Así que al clasificar la salud como un indiferente preferido y darnos cuenta de que está fuera de nuestro control, no vamos a alterar demasiado nuestra tranquilidad si tenemos resultados negativos en materia de salud. Podemos esforzarnos por estar sanos y darnos la mejor oportunidad de tener un cuerpo sano, pero el resultado final no depende enteramente de nosotros.

Los estoicos no pretendían que esto fuera una licencia para ser pasivos y comer toda la comida basura del mundo o descuidar nuestro cuerpo. La virtud estoica de la templanza se aplica tanto a nuestro cuerpo como a nuestras emociones.

Aunque con el tiempo me repuse de mi lesión en la cabeza y ahora diría que estoy completamente recuperada, me apoyé mucho

en el estoicismo cuando pensé que quizá no mejoraría. Intentaba mantener la calma. Me recordaba a mí misma que al menos mi carácter no se había visto perjudicado por la lesión. Aunque estuviera cansada o dormida gran parte del tiempo, al menos seguía siendo capaz de practicar las virtudes estoicas del valor, la justicia, la templanza y la sabiduría. La lesión en la cabeza no había afectado a estas cosas. De hecho, las cuatro virtudes fueron más importantes que nunca para ayudarme a superar esos duros momentos.

Lo tenemos todo mal enfocado

Nuestra sociedad no apoya el cultivo de la indiferencia hacia cosas como la salud, la reputación o la posición financiera. De hecho, ocurre lo contrario: orientamos toda nuestra vida no solo a crear estas torres (torres de salud, riqueza y estatus), sino a protegerlas ferozmente. Construimos toda nuestra vida en torno a estas cosas y perderlas es, en cierto sentido, perder el trabajo de nuestra vida.

Pero el estoicismo dice que el trabajo de nuestra vida consiste en perfeccionar las cuatro virtudes, nuestro carácter y cómo tratamos a los demás. Las posesiones materiales, la salud y nuestro estatus van y vienen, fluctúan, y, a menudo, cambian debido a fuerzas externas que no podemos controlar.

La lección de los indiferentes preferidos es una de las más difíciles, pero poderosas, del estoicismo. Como ocurre con gran parte del estoicismo, es, a la vez, elegante y compleja, simple e increíblemente dura.

No es raro que a lo largo de una vida se actúe bien y con prudencia, pero se sufra debido a los altibajos normales que se dan en cada persona, en cada vida. El viaje está lleno de baches para todo el mundo.

Cualquiera de nosotros podría estar a un confinamiento, un incendio o una inundación de cerrar para siempre las puertas de su pequeño negocio; o a un rumor disparatado de asestar un golpe mortal a nuestra reputación; o a un extraño accidente de perder la

salud; o a un correo electrónico enviado a la persona equivocada de perder el trabajo. Estas cosas nos pasan a todos en algún momento, y a menudo cuando menos lo esperamos. Los estoicos se protegían a sí mismos de algunos de estos golpes viendo las cosas que estaban fuera de su control como indiferentes preferidos.

¿Cómo es esta indiferencia? Se parece a llevar las riendas de un caballo con ligereza. Significa no aferrarse con demasiada fuerza al dinero, la reputación y (si tienes suerte) la buena apariencia, sino estar satisfecho cuando los tienes y absolutamente cómodo cuando los pierdes. También significa practicar la visualización negativa: imagina que lo pierdes todo y que tienes que empezar de cero.

También puedes practicar los indiferentes preferidos siguiendo los consejos de Séneca, Catón y Tim Ferriss y experimentar con el ayuno, o con una situación en la que se burlen de ti o que te haga sentirte incómodo. Puedes bañarte en un lago frío en invierno o vestirte con un abrigo de lana en pleno verano. Puedes ayunar durante varios días o, como recomienda Séneca, reducir temporalmente tu dieta a algo sencillo, como sopa de verduras y «pan duro». O puedes hacer como mi amigo Andrew: no desarrollar el gusto o el hábito por las cosas y las experiencias bonitas y caras para no perder los medios necesarios para permitírtelas.

O puedes hacer lo que yo hice cuando me di el golpe en la cabeza: me lo tomé como una muestra de lo que estaba por venir, o de lo que podría ocurrir, si de repente me quedaba incapacitada para siempre. También me sirvió como una lección sobre la aleatoriedad de los acontecimientos. En un momento dado te subes a un vehículo demasiado rápido y al siguiente te entran ganas de vomitar en un restaurante austriaco y tienes que ir a urgencias.

Puedes hacer lo mismo que yo y otras muchas personas hacemos: separarte periódicamente de tus dispositivos y retirarte, solo o con otras personas, al campo y pasar varios días de contemplación, de comida sencilla, meditación y escritura en un diario, lejos de internet y de las distracciones del mundo exterior. Descubrirás que no solo sobrevives sin esas cosas que creías

absolutamente necesarias, sino que incluso serás capaz de salir adelante.

CÓMO...
estar relajado

> La mayor parte de lo que decimos y hacemos no es esencial. Si puedes eliminarlo, tendrás más tiempo y más tranquilidad. Pregúntate en cada momento: «¿Esto es necesario?».
>
> MARCO AURELIO

> Cuando la fuerza de las circunstancias altere tu ecuanimidad, no pierdas tiempo en recuperar tu autocontrol, y no permanezcas fuera de tu ritmo más de lo necesario. La recurrencia habitual a la armonía aumentará tu dominio de ella.
>
> MARCO AURELIO

Era noviembre de 2020 y no podía parar de gritar. Acababa de salir de una reunión de Zoom con Netflix, en la que habían comprado la propuesta de convertir mi libro *Wellmania* en una serie de comedia de ocho capítulos protagonizada por la sensación mundial de la televisión Celeste Barber. ¡¡Netflix!! ¡OH, DIOS MÍO! ¡¡Netflix!! ¡¡¡¡¡¿Cómo me ESTABA PASANDO ESTO A MÍ?!!!!!

Mis niveles de excitación estaban por las nubes. Para mí,

como suele decirse, era algo sin precedentes. Ni en mis sueños más salvajes pensé que uno de mis libros se convertiría en una serie de Netflix, y menos aún en una en la que pasara mucho tiempo merodeando por monasterios tratando de encontrar algún tipo de elixir espiritual difícil de conseguir. Cuando la reunión de Zoom terminó con un «sí», empecé a bailar por el salón, descorché champán y llamé a mis amigos más íntimos. Estaba eufórica. Me sentía casi como si estuviera drogada, pero la sensación estaba dentro de mí, la producía mi cuerpo y era totalmente natural. Estaba en una nube.

Por fin, cuando dejé de gritar y antes de correr a Icebergs para tomar un cóctel para celebrarlo, salí al patio trasero y me tumbé en la hierba al sol, debajo de un enorme árbol. Sentía aquella emoción como una corriente eléctrica. Una nueva energía maníaca me recorría por dentro. Apenas podía contenerla.

Esta enorme sensación tenía una larga cola. Pasaron semanas antes de que pudiera borrar la sonrisa de mi cara, tal era mi exceso de felicidad. Pero, poco a poco, la sensación se calmó y volví a la normalidad. Bueno, al menos por un tiempo. Lo que siguió fue lo contrario de ese intenso subidón, ya que experimenté un período inusualmente sostenido de intensos bajones. Durante los seis meses siguientes sufrí algunos fracasos y decepciones espectaculares, y los sentí con la misma intensidad que la euforia. Era una forma de homeostasis, supongo, ese viejo impulso biológico de equilibrar las cosas, pero ambos extremos del espectro eran demasiado intensos para contenerlos cómodamente. Los altos eran demasiado altos y los bajos, demasiado bajos.

Además del acuerdo con Netflix, estaba trabajando en una novela difícil que más tarde abandonaría, además de escribir una columna semanal para *The Guardian* y viviendo una pandemia mundial de una enfermedad para la que aún no se había encontrado una vacuna. No era ni mucho menos un trabajo en primera línea, ni quitar nieve en un gulag, pero todo aquello conllevaba sus propias presiones. Al igual que mi cuerpo bullía con cada subidón, sentía cada centímetro de los bajones. En los momentos bajos empecé a tener un misterioso dolor de mandíbula.

Me dolían los dientes. Me despertaba todas las mañanas a las cuatro y era incapaz de volver a dormirme. Me empezó a doler el brazo derecho, lo que hacía que trabajar con el ordenador fuera doloroso. Probé docenas de tratamientos diferentes, pero no se curaba. Incapaz de escribir a máquina, intenté dictar mis columnas, notas periodísticas y anotaciones sobre el estoicismo a través de un *software* de reconocimiento de voz, pero era un desastre. Epicteto se grabó como «Epic Tennis».

Cuando varias partes de mi vida empezaron a venirse abajo, me sumergí en un nivel de desesperación que no había experimentado desde los locos días del final de mi adolescencia y principios de la veintena. Todo me parecía absurdo y operístico. Estaba teniendo el año más exitoso de mi vida, pero también el más caótico y horrible. Mi cuerpo estaba en huelga. Los dientes me rechinaban mientras dormía. Era una época oscura.

Este tipo de caos personal también se extendía por toda la sociedad. Los confinamientos empezaban y terminaban en todo el país, y todo el mundo parecía estar pasando por una versión desquiciada de los mismos altibajos maníacos. A última hora de la noche, una rueda de prensa convocada por el primer ministro de un estado anunciaba un confinamiento a partir de la medianoche, y miles de personas se subían a sus coches o inundaban los aeropuertos intentando llegar a casa o escapar de allí. Otros, que lo miraban desde sus casas, veían que su futuro próximo se empezaba a disolver en otra época de educación en casa o en el suspenso de sus negocios. Sabían que se quedarían inmovilizados y que caerían en una vorágine de angustia, desesperación, preocupación y pánico. Entonces —meses, días, semanas después— se levantaba el confinamiento, lo que significaba multitudes agolpadas en los grandes almacenes antes del amanecer y un ambiente de bacanal en los bares.

A medida que pasaba el tiempo, la energía se agitaba, las semanas, las estaciones y los viejos ritmos se desajustaban, y parecía que cada vez era más difícil regularnos. ¿Qué significaba volver a la *vida cotidiana*? ¿Cómo era la *normalidad*? ¿Cómo podíamos volver a la armonía? ¿Se podía conseguir la paz interior

con semejante caos en el exterior? El estado de ánimo —tanto colectivo como individual— parecía cambiar en función de lo que ocurría en el exterior (un gran acuerdo con Netflix, una pandemia mundial) y, unido como estaba a esos raíles externos, se parecía más a viajar en una montaña rusa que a deslizarse por un camino llano. Supongo que si fijas tu estado de ánimo a algo externo a ti, entonces tu estado interior siempre estará fuera de tu control.

Recordé la euforia de noviembre y la desesperación de febrero, y me pregunté si era posible utilizar el estoicismo que estaba aprendiendo para ayudarme no solo en los malos momentos, sino también a gestionar los buenos.

¿Podría ayudarme a equilibrar un poco las cosas para no sentirme tan controlada por cosas externas, para poder bajarme de la montaña rusa y no sentirme tan exhausta por los grandes cambios de humor o de los acontecimientos?

Este proceso de equilibrar mi estado de ánimo acabó siendo una de las mayores lecciones de mi viaje hacia el estoicismo. Todo se reducía a ser consciente de mi estado de ánimo básico y regularlo según las antiguas técnicas y principios estoicos.

BUSCA LA TRANQUILIDAD

Olvídate de la euforia. Los estoicos valoraban la tranquilidad por encima de cualquier otro estado. Tenían varios nombres para ella: *ataraxia*, que significa «un estado lúcido de sólida ecuanimidad caracterizado por la ausencia continua de angustia y preocupación», y *eudemonía*, que significa «imperturbabilidad» (o, literalmente, «sin problemas mentales»).

Ataraxia es una palabra que ha caído en desuso, pero no debería haber sido así. ¡Hoy la necesitamos más que nunca! En nuestra era moderna, en la que buscamos constantes dosis de dopamina a través de nuestro uso de la tecnología, las compras en línea y las redes sociales, necesitamos urgentemente una droga constante y de liberación lenta como la ataraxia, cuyos efectos positivos se acumulen a lo largo de días y semanas.

Los filósofos antiguos creían que la ataraxia creaba una homeostasis emocional, cuyo efecto no sería solo un estado de ánimo más estable, sino que se extendería, esa era su esperanza, a la gente que te rodea.

Si estás más tranquilo, es menos probable que reacciones o te enfades. No solo no arruinarás tu propio día, sino que también evitarás arruinar el de los demás. En un estado de tranquilidad es posible que tomes mejores decisiones. Sin duda, es probable que te irrites y enfades menos.

Pero ¿hasta qué punto es factible la ataraxia, sobre todo para una persona moderna, que está rodeada de desastres, enfermedades, distracciones, deseos, *marketing*, redes sociales, una sensación constante de que el mundo se va a acabar y las incesantes exigencias del capitalismo? ¿No es difícil si, además, te dejas llevar por las pasiones y anhelas el subidón intenso que tienes cuando intentas conseguir un objetivo en concreto, como, por ejemplo, enamorarte o cerrar un trato?

Cuando escribí sobre la ataraxia para *The Guardian*, le pedí al célebre filósofo y escritor británico A. C. Grayling algunas sugerencias sobre cómo alcanzar la ataraxia. «La pasión nos sugiere algo activo —dijo—. Pero si nos fijamos en la etimología del término (pasión), es pasivo: es algo que te ocurre (como el amor, la ira o la lujuria) y que te ha sido impuesto por los dioses.»

A diferencia de la pasión, tú creas la ataraxia a través de la «paz mental, la calma interior y la fortaleza», dijo Grayling.

> Así que cuando te enfrentas a todo lo inevitable en la vida, a todas las sombras que van a caer sobre ella —como perder a gente que nos importa, sufrir una pena, fracasar, cometer errores, sentirse culpable—, la ataraxia consiste en enfrentarse a esas sombras y estar preparado para ellas. La preparación es algo cotidiano. Pero la ataraxia también es aprender a relajarse, a divertirse y aprovechar al máximo cada día. Eso también te hace prosperar.

Aunque la palabra *ataraxia* ha caído en desuso, «no es más que otra forma de decir "tengo que ponerme las pilas"», afirma Grayling.

> Cuando la gente dice «tengo mis cosas en orden» quiere decir «tengo mi equilibrio y mi armonía», que son tan cruciales [...] los necesitamos, especialmente en este momento [...]. Cuando ocurren cosas como los confinamientos, sobre todo si son prolongados, hay que encontrar nuevos niveles, un nuevo equilibrio. Y eso requiere un cierto grado de energía psicológica para preguntarnos: «¿qué me haría falta para llegar ahí?».

En una publicación ampliamente compartida en la revista *Medium*, el defensor del estoicismo Steven Gambardella escribió:

> La ataraxia no es un estado definido positivamente como «feliz» o «emocionado». En las filosofías helenísticas se creía que era un estado de «descanso» y serenidad. No obstante, se trata de un estado mental deseable que [el filósofo griego] Pirrón creía que los seres humanos poseen de forma natural, pero que pueden perder fácilmente. Del mismo modo que cuando no estamos enfermos nuestro cuerpo se encuentra en un estado de homeostasis, la ataraxia es, simplemente, la *ausencia* de perturbación.
>
> [...] En el mundo moderno somos profundamente infelices porque nuestra concepción de la felicidad es incorrecta. Creemos que surge de hacer algo, de un estado diseñado positivamente: beber, tener relaciones sexuales, ir de compras... Esta versión de la felicidad está muy ligada al consumismo.

En cambio, según Gambardella, los antiguos filósofos griegos, como los epicúreos, los estoicos, y los escépticos, «enseñaban que la felicidad no es un estado definido positivamente, sino una palabra definida negativamente. Implica “no verse sobrepasado”, ni tener cualquier tipo de sentimientos fuertes, y los antiguos griegos estaban obsesionados con esta idea».

La teoría de la ataraxia «surgió en una época de crisis [...] en el caos y el derramamiento de sangre que siguieron a la muerte de Alejandro Magno». «Es un objetivo para cualquiera que busque una sensación de equilibrio y calma, especialmente en tiempos de incertidumbre.»

Esto recuerda mucho a lo que sucede ahora. Suena como si todos lo necesitáramos de forma urgente.

¿Felicidad o tranquilidad?

Andrew y yo discrepábamos ligeramente sobre cómo abordar este aspecto del estoicismo.

Yo había empezado a desconfiar del concepto de felicidad, que veía como un estado oscilante que, en poco tiempo, daba paso a su opuesto: la desesperación. Si empezaba a sentirme demasiado feliz o demasiado bien por algo, me preparaba para su polo opuesto. Empecé a pensar que era mejor estar tranquila, serena y relajada. Como decía Gambardella, la ataraxia es simplemente la *ausencia* de perturbación.

De todo esto se deduce que si no subes demasiado, no te hundirás demasiado.

Andrew argumentó que la felicidad *per se* no era el problema, sino que no se podía vincular la felicidad a nada externo. Así que si solo podía ser feliz si conseguía una oferta de Netflix, entonces estaba atando mi felicidad a algo que estaba fuera de mi control. Esa situación estaba condenada a acabar mal para mí, porque significaba que podía perder el rumbo de mi vida por culpa de cosas externas, y tener problemas porque el objeto de mi felicidad era algo que estaba en continuo movimiento. Había aceptado tácitamente que otra persona controlara o autorizara mi felicidad.

Andrew me dijo que *entrenaba* su felicidad en cosas que estaban bajo su control. Estas cosas que podía controlar, por supuesto, solo podían ser una de las siguientes tres: su carácter, sus reacciones/acciones y cómo trataba a los demás. El elemento de entrenamiento consiste en alejar conscientemente el placer y la satisfacción de las cosas que no están bajo tu control.

Según esa definición, eres feliz si tu carácter es bueno, si controlas tus reacciones, si tus acciones son virtuosas o si tratas bien a los demás. Todas estas cosas están bajo tu control y, si las ejecutas correctamente, tendrás un cierto sentimiento de felicidad. Salirse de este marco, buscar la felicidad en el dinero o la fama, en la validación externa o en el afecto de los demás es pisar terreno peligroso. Todas estas cosas están fuera de tu control, y hacen que tu felicidad continúe dependiendo de las acciones de otros.

Siguiendo la lógica de Andrew, puedes garantizar tu felicidad si entrenas para que tenga como causa solo cosas que puedas

controlar totalmente.

Incluso las cosas que podemos controlar parcialmente no garantizan la felicidad. Por ejemplo: puede que me haga feliz ir en kayak con un amigo al puerto de Sídney. Lo espero con impaciencia y llega el día, pero, de repente, por la mañana, sopla un viento fuerte e inesperado, o llueve a cántaros, o el servicio de alquiler de kayaks está cerrado, o mi amigo me deja plantada, o todo lo anterior. De repente, algo que parecía un camino seguro hacia la felicidad —o al menos hacia el placer— puede acabar en decepción. He cedido mi poder a fuerzas externas. Pero si entrenara mi felicidad hacia las tres cosas que están totalmente bajo mi control, entonces sería feliz si pudiera reaccionar bien ante la decepción y si pudiera tratar positivamente a mi amigo, independientemente de que cancelara la cita.

Entonces, ¿a qué debemos aspirar cuando se trata del estado de ánimo? Para Andrew, era la felicidad, pero solo una felicidad que surgía de cosas que estaban bajo su control. En mi caso, tomé un camino diferente y opté por la tranquilidad como algo que podía intentar controlar, siguiendo los antiguos conceptos griegos de ataraxia y eudemonía.

Pero ambos enfoques conducen más o menos a los mismos resultados: es decir, no ser rehén de la fortuna ni verse sacudido por acontecimientos externos.

CÓMO ALCANZAR LA ATARAXIA

Los estoicos lograban la ataraxia utilizando la razón para evaluar una situación de forma racional, para comprender lo que podían controlar y lo que no. ¿Recuerdas el capítulo anterior sobre la prueba del control? No merece la pena preocuparse por lo que no puedes controlar.

A. C. Grayling dijo que la ataraxia puede alcanzarse si «tienes el valor suficiente para enfrentarte a lo que está fuera de ti, como terremotos, pandemias y desastres naturales, la vejez y la muerte. Y también si dominas tu yo interior».

Entre las técnicas para alcanzar la ataraxia también se incluye el «alejamiento» y verse a uno mismo y a sus problemas como pequeñas motas en un universo inmenso.

Steven Gambardella lo explica de este modo: «Huyes "hacia las estrellas", como dice Marco Aurelio, ya sea distanciándote de tus emociones o descomponiendo las cosas de forma que puedas diseccionar tus emociones para entender qué [...] está realmente en juego y comprender que tus pasiones están huyendo».

La cita completa de Aurelio es hermosa: «Medita sobre la belleza de la vida. Observa las estrellas y mírate a ti mismo corriendo con ellas».

Al controlar nuestros miedos y deseos (es decir, nuestras pasiones), nos acercamos a conseguir la tranquilidad.

En términos prácticos, «una de las principales cosas que podemos hacer para intentar alcanzar la ataraxia es evitar las redes sociales», afirma Gambardella.

«Instagram puede hacer que la gente se sienta triste y sola. Es el fenómeno perfecto contra la ataraxia. Porque nunca podrías tener suficientes seguidores, nunca podrás tener suficientes me gusta, se basa en una idea de superabundancia [...] y está lleno de notificaciones que te dicen que deberías seguir a este completo extraño.»

Pero antes de alcanzar la ataraxia, tenemos que desechar las viejas nociones positivas de la felicidad como superávit o abundancia.

«La gente tiene ideas muy superficiales sobre lo que es la felicidad», dice Grayling.

> Por ejemplo, estar enamorado. Uno de los grandes engaños de la vida es que la felicidad consiste en estar enamorado. Cinco o diez años después te despiertas y te preguntas: «¿Quién demonios es esta persona?». Si estás alcanzando un estado emocional elevado que consigues porque vas a una fiesta o porque te enamoras, eso no es la felicidad.
>
> La felicidad es un estado, y el estado en cuestión es aquel en el que tú, el individuo, tienes una base y un lugar firmes desde donde hacer el trabajo que necesitas hacer; el dolor que debes pasar; las personas con las que tienes que encontrarte y la ayuda

que has de dar a quienes te rodean.

Sí.

¿CÓMO PUEDO MANTENER LA TRANQUILIDAD?

Como ocurre con muchas cosas en la filosofía estoica, no hay una fórmula mágica para ser una persona más tranquila, salvo ser más consciente de tu estado interior y dar prioridad al mantenimiento de la tranquilidad sobre el hedonismo, las emociones rápidas y la excitación.

Esto requiere trabajo. Sigo meditando dos veces al día durante veinte minutos, y me recuerdo muchas veces al día que necesito relajarme. Soy consciente de las sensaciones corporales que indican que estoy estresada, como una sensación de opresión en el pecho. Duermo cuando necesito dormir, para no tener mi mente tan alterada. El rechinar de dientes ha disminuido y también he dejado de tener aquella sensación de felicidad tan exagerada que me impedía quedarme quieta.

Hace poco, cuando recibí una buena noticia, uno de mis mejores amigos se extrañó de mi reacción. «¿Por qué no estás más emocionada?», me preguntó con un tono vagamente acusador.

La verdad es que, con tanta tranquilidad, me resultaba más difícil emocionarme demasiado por las cosas. Después de un año de buscar la ataraxia con ahínco, mis reacciones tendían a ser más apagadas que antes.

Para alcanzar un estado de tranquilidad también hay que tener cuidado de no abrirse demasiado a las opiniones de los demás. Demasiados halagos pueden llevarme a tener una idea exagerada de mi propia importancia (los halagos y una buena reputación están fuera de mi control, y perderlos podría alterar mi tranquilidad), mientras que demasiadas críticas pueden conducirme a sentirme molesta. Todo esto desequilibra mi tranquilidad. Resulta irónico el hecho de que mantener un estado tranquilo y sosegado implique un poco de trabajo, como un pato que rema furiosamente bajo el agua para permanecer quieto e

imperturbable en la superficie. Pero, con el tiempo, me he dado cuenta de que cuanto más tiempo trabajo por la tranquilidad, más fácil me resulta —y esto es lo decisivo—, más fácil *me resulta la vida*.

En marzo de 2022, la serie de Netflix que me había causado un subidón tan prolongado empezó a rodarse. Fui al primer día de rodaje en una tranquila calle residencial de Concord. Fue surrealista ver los camiones de *catering* allí aparcados, junto con los maquilladores, los operadores de cámara, el director, los actores y los extras... Todas esas personas estaban aquí por el trabajo que yo había hecho en una habitación tranquila en Castlemaine (la habitación donde estoy escribiendo estas palabras) en 2016.

Justo antes de que el director dijera «¡acción!», un anciano indígena nos dio el discurso de bienvenida al país y se celebró una ceremonia de humo. Mientras el humo del ritual se elevaba y se extendía y, uno a uno, el reparto y el equipo lo atravesaban, tuve un profundo sentimiento de gratitud, alegría y orgullo por lo que estaba ocurriendo. Era una sensación más profunda y arraigada que las emociones que me habían invadido en noviembre de 2020 (cuando subía, subía, subía y no aterrizaba, y no lo hice en mucho tiempo), tras el éxito del lanzamiento inicial con Netflix. El sentimiento no presagiaba un posterior acompañamiento por su opuesto, ni se armonizaba con un debilitante bajón. Era la tranquilidad en acción. Estar tranquila no significaba que no pudiera disfrutar del éxito y de las cosas externas cuando sucedían, sino que no tendría ningún problema si no sucedían. Significaba que si no había ninguna fiesta de bienvenida, ni reparto, ni equipo alguno en aquella calle de los suburbios de Sídney en aquel primer día de rodaje porque el proyecto se había ido al traste, no me importaría. Mi felicidad no depende de que ocurra algo fuera de mí. A veces, me quedo atónita ante el cambio, por sutil que suene.

BENEFICIOS DE LA TRANQUILIDAD

Estar tranquila tiene otras ventajas. Para empezar, te importa menos lo que los demás piensen de ti porque te das cuenta de que está fuera de tu control.

Tal y como Marco Aurelio lo explicaba en su diario, «la tranquilidad llega cuando deja de importarte lo que digan, o lo que piensen, o lo que hagan. Solo importa lo que tú haces».

Cuando te deshaces del miedo al fracaso y a lo que piensen los demás, todo se vuelve más relajado y divertido. Simplemente, disfrutas del viaje.

Un estado inicial tranquilo también puede influir no solo en tus reacciones, sino en cómo tratas a los demás. Es más probable que muestres buen carácter y seas menos reactivo si estás relajado y tranquilo ante la vida.

Rico o pobre, enfermo o sano, famoso o desconocido, ya vivas en las condiciones más incómodas o en una casa de lujo con todas las comodidades, deberías ser capaz de alcanzar la ataraxia independientemente de tus circunstancias externas. Las herramientas están dentro de ti.

En esta parte importante de mi viaje hacia el estoicismo, me di cuenta de que nuestras vidas y circunstancias siempre están cambiando, que las cosas siempre están fluyendo, pero si a lo largo de mi vida la convierto en una prioridad, mi tranquilidad podrá estar protegida ante los golpes y las flechas —injustos o no— de la vida.

CÓMO…

ser bueno

> El objetivo de la vida es vivir conforme a la Naturaleza.
>
> ZENÓN DE CITIO

> No pierdas más tiempo discutiendo sobre lo que debe ser un buen hombre. Sé uno.
>
> MARCO AURELIO

Era el final del verano de 2022 y yo estaba recibiendo clases de conducir en Kyneton. Estaba aprendiendo a aparcar marcha atrás en la estación de tren.

Mi instructor me indicó que diera marcha atrás al lado del único coche de la zona: una furgoneta gris. Al meterme junto a la furgoneta, vi una mano que ajustaba las cortinas de la ventanilla trasera.

—Debe de haber alguien viviendo ahí dentro —le dije al profesor.

Me bajé del coche, pagué la clase y me dirigí a la estación para coger un tren que me llevara a la siguiente ciudad.

Vi a una persona —la mujer de la furgoneta— caminando cerca de mí. Tendría unos setenta años, el pelo blanco, un jersey y una falda desgastados y sandalias.

—¡Ha sido mi primer aparcamiento marcha atrás! —le dije—. Voy a sacarme el carnet dentro de ocho semanas y, si lo consigo, seré la conductora principiante más vieja del mundo.

La mujer sonrió e hizo algo realmente extraño. Se acercó a mí, me tendió la mano y me dijo:

—Toma.

Intentaba darme un billete de cincuenta dólares. No, por favor. Por favor, no. Alguna vez me había encontrado dinero en el suelo, pero nunca se me había acercado un desconocido de la nada para intentar darme dinero. Y menos alguien que parecía necesitarlo.

—No me hace falta, gracias. Muchas gracias. Es muy amable, pero no necesito el dinero.

—Por favor, cógelo —dijo—. Cógelo.

Me senté a esperar el autobús y empecé a hablar con la mujer. Se llamaba Mónica, era de un pueblo minero del interior de Nueva Gales del Sur y había viajado al centro de Victoria para ver a su familia.

Había intentado dar dinero a otras personas —extraños— «pero la gente no quiere aceptarlo». Imitó los gestos de alguien que levantaba las manos y se alejaba de ella como si estuviera loca. Pero no estaba loca. Solo quería dar dinero a la gente. Decía que dar dinero la hacía feliz y que el secreto de una buena vida era no querer más de lo que se tiene.

—Si estás satisfecha con lo que tienes, tendrás una buena vida —dijo—. Demasiadas personas quieren lo que no tienen y se pasan la vida trabajando para conseguir más cosas. Pero eso no las hace felices, así que nunca están satisfechas y siempre buscan más dinero para conseguir más cosas que las hagan felices.

—Y nunca se detiene —dije—. La noria. La persona nunca está satisfecha. Supongo que eso es el capitalismo...

Mónica asintió.

—Siempre he sido feliz con lo que tengo, así que nunca he querido más.

Más era lo que sobraba, así que Mónica regalaba lo que no necesitaba.

Y no necesitaba los cincuenta dólares porque llevaba tres noches durmiendo en su furgoneta en la estación y había ahorrado el dinero de las tasas de aparcamiento.

—Puedes usar el dinero para tu próxima clase de conducir —me dijo.

Llegó mi autobús y Mónica y yo nos deseamos suerte. Ella volvió a su furgoneta, despacio.

Ya dentro del autobús, me desmoroné por completo.

Lo que había ocurrido en la estación parecía ir más allá de un acto de bondad al azar, se aproximaba más a la gracia. El dinero trascendía lo material y se había convertido en algo totémico, llevaba algo en él: carácter, amabilidad, una forma de estar en el mundo que he visto con tan poca frecuencia que el encuentro me pareció casi sagrado. Supongo que fue la pura bondad de Mónica lo que me impresionó. No quería nada de mí, solo quería dar. También me hizo preguntarme si *yo* soy buena persona. Comparada con Mónica, la respuesta era «no».

Nuestra cultura está tan basada en las prisas que hoy en día todo parece una transacción. Por eso el encuentro con Mónica me pareció tan extraño. Claro que la gente es amable con los demás, pero me pregunto si es porque quieren algo a cambio.

Empiezas en un nuevo lugar de trabajo y la gente es amable, pero ¿es porque, inconscientemente, quieren formar alianzas? Los vecinos son amables; te invitan a su grupo de WhatsApp, pero ¿es por interés propio y por el beneficio que pueden obtener si se unen para, por ejemplo, luchar contra la intención del Ayuntamiento de construir una torre de telefonía? La gente charla contigo en una fiesta, pero ¿es porque no tienen a nadie más con quien hablar mientras esperan a que lleguen sus amigos?

Es más fácil tener una actitud cínica sobre las motivaciones de la gente que limitarse a decir «la gente es buena».

O tal vez solo sea que yo siempre espero recibir algo a cambio, y en realidad soy... *mala*. Uf... Me siento incómoda solo de *pensarlo*.

Si he de ser honesta, probablemente sea más bien egoísta, con destellos aleatorios de altruismo. Hace poco, en un bar de Kings Cross, me cobraron de menos por un Campari y unos refrescos.

Podríamos habernos ido sin decir nada, pero se lo dije al camarero y pagué más. Mi amiga me dijo que era un «acto de buena persona»; ella no habría dicho nada. Pero yo fui sincera, «porque no quiero tener mal karma». ¡Así que incluso *en este caso* quiero que el universo me devuelva algo a cambio de mi bondad, en forma de buen karma!

Dar

Los estoicos intentaron cortocircuitar la naturaleza transaccional de nuestras relaciones con los demás, y reflexionaron sobre el acto de dar y reformularon el modo en que damos y recibimos regalos. En su tratado moral más largo, *De los beneficios* (*De Beneficiis*), Séneca escribió acerca de cómo el impulso de dar se encuentra en el corazón mismo de lo que es ser humano; de lo contrario, no seríamos mejores que los animales salvajes. Para Séneca, hacer regalos es una forma de emular a los dioses, que nos ofrecieron tantos dones en la naturaleza. También expone la mejor manera de recibir regalos, que es con gratitud. Esta forma de dar y recibir realza nuestro carácter y construye nuestra virtud. Además, según los principios estoicos, el que da el regalo no debe esperar nada a cambio (lo ideal es que el regalo se haga de forma anónima). Regalar algo con la expectativa de recibir algo a cambio, o *quid pro quo*, es olvidar los fundamentos mismos del estoicismo tal y como se exponen en la prueba del control. No podemos controlar a los demás, ni sus acciones o sus respuestas. Por lo tanto, no podemos esperar una respuesta a cambio de nuestra acción, o una intensidad particular, o la presencia de gratitud por parte del receptor, porque su reacción está fuera de nuestro control.

Por ejemplo, si le has hecho un favor a un amigo dejándole quedarse en tu casa mientras estás fuera, no puedes esperar que te devuelva ese favor. Ni siquiera debes esperar que tu amigo te dé las gracias o te deje un regalo. Debes dar libremente sin esperar ninguna recompensa o regalo a cambio. El mismo principio se aplica si ayudas a alguien a encontrar trabajo, o le asistes cuando

está enfermo. Este principio destroza la naturaleza transaccional de nuestras relaciones con casi todo el mundo. También hace que dar sea menos estresante. Si das sin esperar recibir nada a cambio, no te decepcionarás cuando no recibas nada (y quizá te sorprendas cuando sí lo recibas). ¿Y cómo debemos dar? «Debemos dar como queremos recibir: con alegría, con rapidez y sin vacilar; porque no hay gracia en un beneficio que se pega a los dedos», escribió Séneca. *Touché.*

¿Qué es la bondad?

Pero volvamos a Mónica y a su amable gesto de darme cincuenta dólares. ¿Tú lo harías? Rara vez nos preguntamos por nuestra propia bondad, quizá porque tenemos puntos ciegos en torno a nuestro carácter. ¿Podemos realmente mirarnos a nosotros mismos de forma objetiva y decir si somos buenos o malos? Nos sentimos mucho más cómodos valorando si *los demás* son buenas o malas personas.

Lo que sí se me ha quedado grabado, aunque parcialmente relegado en los recovecos de mi memoria, son todas las veces que he sido una persona horrible. Sin embargo, algunas personas que conozco me dicen de forma espontánea que soy una «buena persona» o «buena gente». Siempre me he sentido un poco sorprendida. ¿Qué? ¿Yo? ¿De verdad? ¿Estás seguro? Pero *¿qué es ser «buena» persona?* ¿Es regalar dinero cuando no tienes nada? ¿Es cuidar de los demás en general? Y nosotros, como especie, ¿estamos inclinados hacia la bondad?

La pregunta ha perseguido a todo el mundo, desde Aristóteles a Shakespeare, pasando por Hannah Arendt y Viktor Frankl. *¿Cuál es* la inclinación de nuestra naturaleza humana?

Los antiguos estoicos reflexionaron mucho sobre estas cuestiones. Creían que estamos orientados hacia el bien (la naturaleza) y que debemos esforzarnos por alcanzar la bondad (las virtudes).

Los estoicos también creían que somos criaturas racionales y

sociales, y que la vida fluye mejor si «vivimos conforme a la naturaleza». Esto incluye tanto la naturaleza humana como el mundo natural. Nacemos en familias, sociedades, tribus, naciones y en una comunidad global, y es natural que nos preocupemos y cuidemos de los demás dentro de nuestras distintas comunidades. En última instancia, ese cuidado de los demás debería extenderse más allá de nuestros parientes inmediatos y abarcar el cuidado de toda la humanidad. Los estoicos estaban completamente en contra del tribalismo.

El estoico griego Hierocles (c. 150 d. C.) describió el cosmopolitismo estoico mediante una serie de círculos concéntricos denominados *oikeiôsis*. (En la ética estoica, *oikeiôsis* significa la percepción de algo como propio, como perteneciente a uno mismo.) Hierocles describió a los individuos como formados por una serie de círculos concéntricos: el primer círculo es la mente humana, luego viene la familia inmediata, seguida de la familia extensa y, por último, la comunidad local. Después viene la comunidad de los pueblos vecinos, seguida de su país y, por último, toda la raza humana. Nuestra tarea, según Hierocles, era acercar los círculos hacia el centro, trasladando a las personas a los círculos interiores, haciendo que todos los seres humanos formaran parte de nuestra preocupación. Los que hayan hecho la meditación budista de la «bondad amorosa» reconocerán este concepto. También se encuentra en los textos antiguos y medievales del hinduismo y el jainismo.

Además de los principios del cosmopolitismo, los estoicos griegos y romanos escribieron con frecuencia y entusiasmo sobre las alegrías de la amistad y la comunidad. Aunque, en cierto nivel, el estoicismo consiste en fortalecerse a uno mismo contra el sufrimiento, muchos de los ejercicios y contemplaciones estoicos más solipsistas e introspectivos tenían como objetivo ayudar a una expresión exterior más armoniosa de nuestra naturaleza, y estaban diseñados para hacer que la vida con los demás fuera más gratificante y menos conflictiva. Los estoicos creían que éramos mejores ciudadanos, amigos, socios, colegas y compañeros de viaje si nos sentíamos bien y tranquilos con nosotros mismos.

¿ERES UNA BUENA PERSONA?

A lo largo de los tres años que estuve escribiendo este libro, pregunté al azar a amigos y conocidos si alguna vez se habían preguntado si eran buenas personas. Sus respuestas me sorprendieron a menudo. Personas despiadadas, obsesionadas consigo mismas, altruistas o egoístas, caritativas o mezquinas —en resumen, todos los tipos de personas, con personalidades muy diversas que abarcan todo el espectro moral— respondieron que siempre dedicaban algún tiempo a reflexionar sobre si eran buenas personas y si sus acciones eran buenas o malas. Es más, ser una buena persona era algo importante para todas ellas.

Siempre que planteaba la pregunta, las personas a las que preguntaba me decían que, normalmente, podían determinar si eran buenas personas en función de los siguientes parámetros:

- Si el trabajo que hacían tenía un impacto positivo, negativo o neutro.
- Si eran éticos en su trato con los demás.
- Si actuaban éticamente en relación con el medio ambiente, la naturaleza y otras criaturas, como los animales.
- Si hacían donaciones benéficas.
- Si eran buenos y generosos como amigos, padres, miembros de una familia e hijos.
- Si dejarían el mundo mejor que cuando llegaron.

Esta contemplación generalizada de la bondad me sorprendió. ¿Cuál era su incentivo para ser buenos? ¿Era solo cuestión de ajustar su propio carácter consigo mismos? ¿O de poder dormir por la noche? Al fin y al cabo, ninguna de las personas a las que pregunté era especialmente religiosa, así que no había ningún incentivo en forma de vida después de la muerte que animara a su carácter a ser bueno.

Un día, tuve una discusión mucho más amplia sobre este tema en una cafetería de Chatswood con un amigo que era religioso. Era un cristiano devoto y no le encontraba *sentido* al estoicismo. Me

hizo la siguiente pregunta, no sin razón, ya que la religión también había sido mi primera lente moral: «¿Son las personas *realmente* buenas por el simple bien de la bondad si no hay recompensa o castigo por sus acciones, sin mayor significado que la realización de nuestra naturaleza, dando al acto de bondad una especie de ímpetu animal?».

En su opinión, el pecado original está presente en todos nosotros, y los seres humanos necesitamos más que una zanahoria o un palo para ser buenas personas; estas cosas faltaban en el estoicismo.

Tu carácter es una de las pocas cosas que puedes controlar, según la filosofía estoica. Pero, en primer lugar, ¿qué significa tener un buen carácter?

El carácter puede definirse en términos generales como la posesión de ciertas cualidades morales y éticas que guían tus acciones hacia el bien común. Abarca la forma en que tratas a los demás, tus valores y cómo afrontas las pruebas, la adversidad, los retos, la generosidad, los excesos (incluidos el dinero, la comida y el alcohol) y cómo te comportas en el mundo.

El material del carácter nos sostiene en tiempos difíciles y «[nos] proporciona un sentido sostenible del yo», escribió el sociólogo Richard Sennett.

La importancia del carácter se ha desvanecido en las últimas décadas. Cuando yo era abogada, pedía a mis clientes que obtuvieran una «carta de referencia de carácter» para entregar al juez o al magistrado antes de la sentencia, con la esperanza de que alguien de buen carácter fuera visto como menos propenso a reincidir y, por tanto, obtuviera una pena menor. Aquellos traficantes de drogas de ciudades pequeñas, maltratadores, conductores ebrios y ladronzuelos de poca monta tenían que conseguir una carta de su párroco o director de escuela que dijera que tenían un carácter excelente y que, en realidad, su delito *no era propio de su forma de ser*. Entregaban la carta y esperaban la clemencia del tribunal.

Esa fue la única vez que la cuestión del carácter apareció explícitamente en mi vida cotidiana. En cambio, cuando dejé la

abogacía y me pasé al periodismo, vi que se valoraban y discutían atributos más llamativos: carisma, éxito, buen aspecto, buen rollo y ser gracioso o inteligente.

Pensemos en la política. Antes, tener un carácter excelente era un requisito previo para una carrera política; ahora, el carisma manda y el carácter es irrelevante. El primer ministro británico incumplió las órdenes sanitarias al celebrar varias fiestas en Downing Street mientras el resto del país «se quedaba en casa para salvar vidas». En 2005, el consejo de Trump para ligar con mujeres atractivas fue «Agarrarlas por el coño. ¡Puedes hacer cualquier cosa!». Pocas semanas después de que se hiciera pública esa afirmación, Trump fue elegido presidente de Estados Unidos.

Cada vez que una persona terrible llega al poder se está incentivando tener un mal carácter (sobre todo si ha sido elegida democráticamente).

Quizá ya no elegimos a personas «buenas» para los cargos públicos porque desconfiamos de la propia noción de «bueno». ¿Qué significa ahora esa palabra? En esta época relativista, ¿puede diferir la idea del bien de una persona a otra? Y sin el hilo conductor o la narrativa de una religión común, ¿es posible que cada persona tenga una idea esencialmente privada y específica de lo que es el bien? Algunas personas se remiten a las enseñanzas de Jesús para tener una idea de lo que es el bien, otras siguen los consejos de un gurú de la autoayuda como Tony Robbins; otras, los de Oprah Winfrey o la reina (o los actores, las estrellas del deporte, o los personajes de los libros de Harry Potter o del universo Marvel). Las leyes y las normas proporcionan un estándar acordado, una valla electrificada alrededor de los límites, que nos hace retroceder si vamos demasiado lejos, pero el resto es un asunto entre nosotros y nuestra propia conciencia. Entonces, ¿podemos siquiera hablar de lo que es *bueno* hoy en día?

¿CÓMO SABEMOS SI SOMOS BUENOS?

Cuando pregunté a mis conocidos y amigos cómo sabían si estaban

siendo buenos o no, ninguno de ellos se refirió a ningún texto religioso, dogma, enseñanza o filosofía. En su lugar, todos hablaron de cómo se *sentían*. Es decir, hacer el *bien* los hacía *sentirse bien*, y hacer algo malo los hacía *sentirse* —sutilmente o no— *mal*. Así que, en otras palabras, un sutil sentimiento interior nos dirá si nuestro comportamiento es bueno o malo.

Podemos anular este mal sentimiento justificando nuestras malas acciones —por ejemplo, si nos vengamos de alguien o le castigamos por ser malo—, pero, en general, la brújula moral de la mayoría de las personas apunta en la misma dirección.

Los estoicos llamaban a esta brújula, o a este sentimiento, *naturaleza*, y creían que nos guiaba para reconocer y hacer el bien.

Los estoicos hablaban a menudo de «vivir conforme a la naturaleza». Esta idea, en parte, significa que está en nuestra naturaleza ser seres sociales y cooperativos que quieren lo mejor para los demás y que la gente que nos rodea prospere igual que nosotros. Zenón de Citio, el fundador del estoicismo, dijo: «Todas las cosas son partes de un único sistema, que se llama naturaleza; la vida individual es buena cuando está en armonía con la naturaleza».

No está en nuestra naturaleza querer ver que los demás sufren o pasan privaciones, porque si alguno de nosotros sufre, entonces, como seres sociales que vivimos en sociedad, todos sufrimos. «Lo que es bueno para la colmena es bueno para las abejas», escribió Marco Aurelio en las *Meditaciones*.

Los estoicos —siendo realistas— reconocían que también está en la naturaleza humana actuar mal. Pero creían que este mal comportamiento podía corregirse o desaprenderse. «Los hombres han nacido los unos para los otros. Instrúyelos o sopórtalos», decía Marco Aurelio.

¿Cómo tratas a las personas que tienen mal carácter?

Aprender a soportar a la gente de mal carácter era algo que Marco Aurelio practicaba. Se recordaba a sí mismo:

> Al despuntar la aurora, hazte estas consideraciones previas: me encontraré con un indiscreto, un ingrato, un insolente, un mentiroso, un envidioso, un insociable. Todo eso les acontece por ignorancia de los bienes y de los males. Pero yo, que he observado que la naturaleza del bien es lo bello, y que la del mal es lo vergonzoso, y que la naturaleza del pecador mismo es pariente de la mía, porque participa, no de la misma sangre o de la misma semilla, sino de la inteligencia y de una porción de la divinidad, no puedo recibir daño de ninguno de ellos, pues ninguno me cubrirá de vergüenza; ni puedo enfadarme con mi pariente ni odiarle. Pues hemos nacido para colaborar, al igual que los pies, las manos, los párpados, las hileras de dientes, superiores e inferiores. Obrar, pues, como adversarios los unos de los otros es contrario a la naturaleza. Y es actuar como adversario el hecho de manifestar indignación y repulsa.

Las virtudes

Sabemos que, según los estoicos, el carácter era una de las únicas cosas que se podían controlar en la vida (una vida que, a menudo, era dura e impredecible). Por lo tanto, tenías el deber de crear y mantener el mejor carácter posible. Un buen carácter era aquel que cultivaba lo que los estoicos conocían como las cuatro virtudes: valor, autocontrol, sabiduría y justicia.

Es más, en la Antigüedad, la búsqueda del buen carácter no excluía a nadie: hombre, mujer, esclavo, persona libre, negro o blanco. Los estoicos creían que, independientemente de las circunstancias o la posición de una persona en la vida, cualquiera podía desarrollar un buen carácter. Formaba parte de la naturaleza humana y, con práctica y compromiso, estas cuatro virtudes podían florecer en cada persona.

Para los antiguos, tener un buen carácter no solo facilitaba la propia vida (podías absorber los golpes de la fortuna un poco más fácilmente con sabiduría y valor), sino que mejoraba la vida de las personas que te rodeaban. Con autocontrol (o templanza), era

menos probable que montases en cólera y disgustases a los demás; con justicia, te comprometías a obtener resultados justos y equitativos, no solo para ti, sino también para los que te rodeaban; con sabiduría, eras capaz de aconsejar a tus amigos y a tu comunidad sobre las acciones correctas, y con el valor eras capaz de ayudar a los demás y a ti mismo a superar la adversidad.

Los estoicos creían que cada una de estas cuatro virtudes era alcanzable y que eran innatas a todos, independientemente de la personalidad, porque forman parte de nuestra naturaleza y capacidad como humanos.

PUEDES SER BUENO, PERO NO PUEDES HACER QUE OTRA PERSONA SEA BUENA

Ser una buena persona, o al menos transformarme en una mejor persona, se convirtió en parte de mi viaje hacia el estoicismo porque era una de las tres únicas cosas que podía controlar completamente. Olvídate de intentar cambiar a otras personas para que sean buenas. Puedes ser un modelo o instruir y persuadir a los demás para que sean buenos, pero, en última instancia, no está bajo tu control si alguien es bueno o malo, o si se comporta bien o mal. Como aconsejaba Marco Aurelio: enséñales o aprende a soportarlos.

Para mí, esta lección era difícil de digerir, sobre todo si tenía ganas de enfadarme con alguien que me había hecho daño. ¿Acaso la ira no era una forma de señalar desagrado y de poner límites? Pero las enseñanzas estoicas, en particular sobre la ira, indicaban que la posibilidad de rectificar el mal carácter de otra persona depende de ella, no de mí. Si me pongo al nivel de una persona que se comporta mal y me porto mal con alguien que me ha hecho daño, me estoy perjudicando a mí misma y a mi propio carácter.

Epicteto puso el ejemplo de un ladrón que le robó una hermosa lámpara de hierro. Epicteto la sustituyó por otra de cerámica más barata y dijo: «La razón por la que perdí mi lámpara fue que el ladrón era superior a mí en vigilancia. Sin embargo,

pagó este precio por la lámpara, ya que a cambio de ella consintió en convertirse en ladrón: a cambio de ella, dejó de ser digno de confianza».

Lo que Epicteto perdió fue una lámpara; lo que perdió el ladrón fue mucho más grave: su carácter.

¿CÓMO DESARROLLO MI CARÁCTER?

Esta es una pregunta difícil. Es un trabajo que no se acaba nunca, pero confío en ese sutil sentimiento interior del que hablaba antes. Es como una pequeña lámpara indicadora apenas visible, pero poderosa, que se enciende y me avisa cuando estoy actuando mal o cuando estoy actuando de acuerdo con mi mejor naturaleza.

Cuando actúo de una manera que es buena, me siento bien, y cuando actúo de una manera que es mala, me siento mal. Es así de sencillo. Y cuando alguien es bueno conmigo —como lo fue Mónica en la estación de tren, cuando me dio un billete de cincuenta dólares al azar—, me siento mejor con el mundo, pero también conmovida. En todas estas cosas hay una llamada y una respuesta codificadas. Alguien hace algo bueno por ti. ¿Qué vas a hacer tú por los demás? La bondad puede ser contagiosa, y así es como desarrollas tu carácter y ayudas a influir en el carácter de quienes te rodean.

Observa tu carácter

Puedes llevar un registro de tu carácter a través de un diario (como hacían Marco Aurelio y Séneca), o practicando la meditación y la contemplación. Con estas prácticas puedes averiguar qué aspectos de tu vida van bien y qué aspectos son deficientes. Por eso, la reputación —o la valoración que los demás hacen de tu carácter— no es tan relevante.

Tal vez puedas seguir el consejo de Séneca sobre dar y recibir y empezar a practicar la gratitud, así como dar sin esperar nada a cambio. Observa en qué situaciones te comportas esperando sacar algo de beneficio, tratando a otra persona como un mero vehículo para llegar adonde quieres ir, y córtalo de raíz.

Y abandona la mentalidad de escasez, en la que crees que estás enfrentado a otros seres humanos. Lo más probable es que esto te lleve a convertirte en una persona cerrada, desconfiada, y a acaparar cosas y recursos para ti mismo. Y esto ocurre tanto en el ámbito personal como social.

CÓMO...

ser imperturbable

> Las personas no se perturban por las cosas, sino por las opiniones que tienen de ellas.
>
> EPICTETO

> Tú tienes el poder sobre tu mente, no sobre los acontecimientos externos. Sé consciente de ello y encontrarás la fuerza.
>
> MARCO AURELIO

> Os fijáis en los granos de los demás cuando vosotros mismos estáis cubiertos de una masa de llagas.
>
> SÉNECA

«¿Por qué la gente está tan rara últimamente?», titulaba un artículo *The Atlantic*. La gente se enfadaba en los aviones y en los aeropuertos; el diálogo desquiciado en las redes sociales se estaba empezando a trasladar a las discusiones en la vida real; había más atropellos que nunca y los índices de consumo de alcohol y drogas habían aumentado. A medida que el mundo se liberaba de las restricciones de la pandemia, la sociedad no volvía a la normalidad: la gente actuaba de forma demasiado impredecible

(¡la bofetada de los Óscar!) y, bueno, el mundo se estaba volviendo cada vez más raro.

«¿Qué demonios está sucediendo? ¿Cómo han pasado los estadounidenses de aplaudir a los trabajadores sanitarios a amenazar con matarlos?», se preguntaba *The Atlantic*.

Las razones son complejas, pero los expertos apuntan al estrés, la ruptura de los lazos sociales debido al confinamiento y el aumento del abuso de sustancias, que reduce las inhibiciones, incluidas las morales y sociales.

Según los estoicos, todos estos comportamientos —agresiones, enfados, amenazas y conductas detestables en las redes sociales— sí están bajo nuestro control. Son nuestras reacciones (o acciones) y una de las tres únicas cosas que están completamente bajo nuestro control.

Se podría argumentar, como yo hice durante mis paseos con Andrew, que las reacciones a menudo aparecen con demasiada rapidez como para controlarlas o detenerlas. Pero el argumento contrario, esgrimido por los estoicos (y por Andrew), era que mientras poseyéramos una mente racional, podríamos controlar nuestras reacciones y acciones.

Pero primero veamos un elemento crucial que interactúa con nuestras acciones y reacciones: los juicios.

¿Y SI LAS COSAS FUERAN SIMPLEMENTE... NEUTRAS?

Los juicios hacen que la realidad sea buena o mala. Así de sencillo y así de difícil. Somos, hasta cierto punto, nuestros pensamientos. Preferimos unas cosas a otras, y ordenamos y clasificamos el universo en columnas de «bueno» por un lado y «malo» por otro. Estos juicios no siempre representan la verdad objetiva. Hacemos juicios rápidamente, a menudo sin la información adecuada, o somos demasiado rápidos para juzgar algo que no se beneficia de ser juzgado, o que ni siquiera requiere que lo juzguemos. Muchas cosas que calificamos de buenas o malas son en realidad neutras, pero nuestros juicios son poderosos y dictan en gran medida cómo

respondemos a las cosas. Marco Aurelio se refirió a los criterios de «bueno» y «malo» de la siguiente manera: «Tomas cosas que no controlas y las defines como “buenas” o “malas”. Y así, por supuesto, cuando las cosas “malas” suceden, o las “buenas” no, culpas a los dioses y sientes odio por los responsables —o por aquellos a los que decides hacer responsables—. Gran parte de nuestro mal comportamiento se deriva de intentar aplicar esos criterios».

Puedo pensar que es malo no haber conseguido aquella casa en alquiler, pero ¿por qué es malo? Simplemente, no tuve éxito. Puede que haya otra casa en el mercado más adecuada para mí. Puede que la casa tuviera un montón de problemas: que tuviera averías, que el propietario fuera un chapucero o que hubiera una plaga de cucarachas. Pero me precipito a juzgar que algo es «malo» (no haber conseguido esa casa) sin tener todos los datos.

Si no tenemos el control, nos inundarán las emociones

Nuestros juicios son muy importantes porque determinan nuestra forma de actuar. Utilizar la *razón* es una forma de dominar la marea de emociones que podría inundarnos si no las controlamos. Tenemos más de 60.000 pensamientos al día —algunos son geniales, pero muchos de ellos son basura— y necesitamos usar la razón para ordenarlos antes de actuar. A menudo, rumiamos cosas que nos preocupan (una próxima reunión con nuestro jefe, por ejemplo), pero todas las cavilaciones del mundo no cambiarán el curso de la reunión. La preparación, sí; la rumiación, no. Cuando rumiamos las cosas y nos volvemos obsesivos, nuestros pensamientos se convierten en algo parecido a la comida basura: es mala para nosotros, no tiene ningún tipo de nutrientes y es incapaz de proporcionarnos la energía que necesitamos para hacer las cosas. Por eso, igual que no te dedicas a comer comida basura todos los días, tampoco tengas pensamientos que no te aporten nada.

Pensamiento racional

Los estoicos daban mucha importancia a nuestra capacidad de pensar racionalmente. Es un poder innato que está en todo ser humano, el poder de razonar para salir de un estado emocional intensificado y, a menudo, falso.

Epicteto nos dejó una cita sobre este tema que ha llegado a ser bastante famosa: «Lo importante no es lo que te ocurre, sino cómo reaccionas ante ello».

Este aspecto del estoicismo parecía bastante sencillo para Andrew, pero a mí me causaba mucha angustia. Si las emociones eran tan fáciles de controlar mediante el pensamiento racional, ¿por qué había guerras, divorcios, peleas, violencia, disputas, pleitos y amistades rotas? Yo seguía diciendo que no era tan simple.

Para tener otra perspectiva, empecé a leer los libros de la filósofa contemporánea Martha Nussbaum y su excelente trabajo sobre el deseo y las emociones, y cómo encajaban en el marco ético de los antiguos estoicos.

En *La terapia del deseo* escribió: «Las emociones tienen una rica estructura cognitiva. Está claro que no son oleadas de afecto sin sentido, sino formas de discernimiento de los objetos; y las creencias de varios tipos son sus condiciones necesarias».

La complejidad de las emociones y la personalidad única de cada individuo hacen que el mandato estoico de controlar las reacciones pueda parecer simplista. Hay mucho comportamiento inconsciente que impulsa las emociones y los juicios; desentrañar y neutralizar nuestras emociones y juicios, como aconsejaban los estoicos, es un trabajo infernal. Esta área del estoicismo reforzó mi intuición sobre algunos de sus aspectos: pone el listón muy alto, demasiado alto, para muchos de nosotros, pero nos da un ideal al que aspirar y por el que trabajar.

Pero, primero, veamos cómo podemos empezar a conseguirlo desmontando algunos de nuestros juicios.

Nuestros juicios nunca cesan

Nuestros juicios pueden causarnos un gran sufrimiento, ya que estamos constantemente categorizando cosas sin darnos cuenta. Nadamos en un mar de negatividad, con nuestros sesgos cognitivos oscilando hacia el pesimismo la mayor parte del tiempo; pero, según la prueba del control, no tiene por qué ser así. Y es que siempre podemos controlar nuestras reacciones ante las cosas.

Empecemos pensando en un día normal. Nos despertamos y, dependiendo de cómo hayamos dormido y del tipo de día que tengamos por delante, nuestra mente se apresurará a etiquetar cómo nos sentimos nada más despertarnos. Si has dormido mal, si has tenido sueños extraños o una contractura en la espalda, puede que ya hayas empezado a etiquetar tus experiencias como «malas».

Coges el móvil y miras las noticias, el tiempo y las redes sociales. Mal. Mal. Mal. En las noticias —que casi siempre tratan de cosas que van mal en el mundo— ves que hay una guerra que está causando caos y muerte. Las previsiones meteorológicas anuncian nubes y tormentas por la tarde. Tu estado de ánimo se hunde aún más. ¿Cuándo dejará de llover? Luego, en las redes sociales, ves que una opinión que has tuiteado ha sido malinterpretada y te están atacando. Inmediatamente, te pones a la defensiva y te sientes acosado. Cambias de pestaña y ves que en un correo electrónico del trabajo te han elogiado sobre un proyecto en el que has participado. De repente, te sientes bien. Entonces, compruebas tu cuenta bancaria. ¡Te han pagado! ¡Qué bien!

Antes de encontrarte con nadie, antes incluso de que te hayas levantado de la cama, ya has hecho media docena de juicios que han cambiado tu día. Pero, en realidad, ¿tenías que haber hecho alguno de esos juicios? ¿Acaso muchas de las cosas con las que nos encontramos no son totalmente neutras? ¿No podemos, simplemente, reconocer su existencia y dejarlas pasar sin tener que ponerles una etiqueta?

Si no nos formamos un juicio sobre algo, es menos probable que nos pongamos a rumiar sobre ello (en el caso de que sea algo «malo») o que nos aferremos y nos apeguemos a ello (en el caso de

que sea algo «bueno», como los elogios de tu jefe o de un cliente).

Cuando no juzgamos, o juzgamos menos, somos más propensos a dejar que la vida se desarrolle por sí sola y a experimentar las cosas de forma abierta y no reactiva. Las tareas, las relaciones con los demás y la simple experiencia de la vida resultan mucho más fáciles cuando no estamos cargando cada pequeña cosa con un juicio. Las cosas no se quedan atascadas. No nos obsesionamos con algo que salió mal el lunes cuando ya es jueves; lo que nos molestó hace tiempo ya pasó.

Es así de sencillo: cuando dejamos de etiquetar las cosas, de repente la vida se vuelve mucho más fácil. Simplemente, sucede. Una cosa sigue a la siguiente y no nos quedamos atascados.

Piensa en lo fácil que sería tu trabajo si no fueras por ahí juzgando a tus compañeros como si fueran tu competencia, a tu jefe como si fuera un monstruo o el trabajo que te han encargado como si fuera una carga tediosa.

No juzgar las cosas no significa que dejemos el cerebro o la intuición en casa y nos neguemos a asimilar la información o las señales que nos llegan; solo significa que intentamos no juzgar *cada pequeña cosa* que aparece ante nosotros.

LA VIDA ESTÁ A NUESTRO FAVOR

Los estoicos —así como los taoístas, yoguis y maestros espirituales como Eckhart Tolle— creen que la vida está a nuestro favor, no contra nosotros, y que, si nos resistimos a ella, nos perderemos la facilidad y la generosidad de la vida. En cambio, nos quedamos atrapados en un patrón negativo de resistencia, negatividad, tensión, lucha y dolor.

Dijo Marco Aurelio:

> La verdadera comprensión es ver los acontecimientos de la vida de esta manera: «Estás aquí para mi beneficio, aunque el rumor te pinte de otra manera». Y todo se vuelve a favor de uno cuando saluda una situación así: tú eres exactamente lo que estaba buscando. En verdad, todo lo que surge en la vida es el material adecuado para tu crecimiento y el de los que te rodean. Esto, en

> una palabra, es arte, y este arte llamado «vida» es una práctica que es adecuada tanto para los hombres como para los dioses. Todo contiene un propósito especial y una bendición oculta; ¿qué podría ser extraño o arduo cuando toda la vida está aquí para saludarte como un viejo y fiel amigo?

Los estoicos, en su sabiduría innata, se dieron cuenta de la importancia de dominar nuestra percepción del mundo. Podemos perdernos en nuestros juicios. Por eso los estoicos buscaban creencias verdaderas y objetivas (utilizando sus poderes de racionalidad), no juicios de valor innecesarios.

A MENUDO SOMOS DEMASIADO DUROS CON NOSOTROS MISMOS

Quizá la forma de juicio más tóxica y generalizada sea el que nos hacemos a nosotros mismos. No hablaríamos a nuestro peor enemigo como a menudo nos hablamos a nosotros mismos. Un ejemplo: me sentía cansada a mitad del día. Se acercaba Navidad y había tenido un gran año. Podía tomarme un descanso y dormir una hora para refrescarme. Así lo hice, pero me juzgué de forma severa por hacerlo. Cuando me metí en la cama y puse el despertador para una hora después, me maldije por ser débil y necesitar una siesta. Me taché de perezosa por no ser capaz de trabajar a pesar del cansancio y del calor que hacía aquella tarde; maldije a mi cuerpo y a mi mente por defraudarme y necesitar descansar. Solo cuando me desperté sintiéndome más fresca me di cuenta de todos los juicios negativos que me había hecho por una siesta de una hora totalmente inofensiva. Me di cuenta de que tenía que ser consciente de cómo me hablaba a mí misma, porque el juicio interno que estaba haciendo sobre mí había alcanzado niveles muy duros y poco compasivos sin darme cuenta.

Pero, entonces, ¿cómo podemos aprender a dejar de juzgarnos?

TOMA CONCIENCIA DE TUS REACCIONES

Nuestros juicios y nuestras reacciones están estrechamente relacionados. Juzgamos y luego reaccionamos (o al revés: reaccionamos y luego juzgamos). A veces, nuestras reacciones son puramente fisiológicas: nos quemamos la mano con la llama y la retiramos rápidamente del fuego. Otras reacciones son psicológicas y proceden de nuestros juicios.

Cómo reaccionamos depende de si pensamos que algo es bueno o malo.

Piensa en tus reacciones ante las cosas. La mayoría de las reacciones son totalmente inconscientes, pero siguen un ciclo de acción, reacción y contracción, sin que ni siquiera seamos conscientes de ello. En primer lugar, tienes la acción: digamos, por ejemplo, que discutes con tu pareja o compañero de piso por las tareas domésticas. *¡No ayudan en nada! ¡Tú haces la mayor parte del trabajo!* Luego la reacción: la discusión te enfada. Luego la contracción: te retiras y reflexionas sobre lo que ha pasado.

Este es nuestro patrón inconsciente y habitual que se repite en los conflictos. Los estoicos creían que las reacciones están bajo nuestro control, por lo que tenemos la capacidad de romper este ciclo de conflicto reactivo inconsciente.

Aunque no puedes cambiar la forma en que te trata la gente, sí puedes cambiar cómo reaccionas.

CONTROLA TUS REACCIONES

Puedes controlar tus reacciones ante las situaciones, pero no siempre es fácil. Supongamos que tienes un accidente de coche no muy grave y que el otro conductor se enfada y empieza a insultarte. Lo que sí está bajo tu control es cómo reaccionas ante esa situación. En este caso, la mejor reacción es mantener la calma y no perder la compostura. Recuerda: acción, reacción, contracción. No puedes contraerte si no reaccionas.

Podrías argumentar que, por supuesto, acabarás reaccionando si alguien te insulta. Al fin y al cabo, no eres un robot.

Es normal que surjan sentimientos y emociones.

Probablemente, surgirán malas sensaciones si, en el caso del pequeño accidente de coche, el otro conductor te gritara. Pero puedes usar tu criterio y decidir que, como no puedes controlar lo que piensa de ti o lo que dice, no tiene sentido preocuparse por ello ni ser reactivo.

De todos modos, al insultarte, ya ha dañado su carácter, que es lo más grave que puede ocurrir según los estoicos.

Decía Marco Aurelio: «Solo puede arruinarte la vida si arruina tu carácter. De lo contrario, no puede dañarte, ni por dentro ni por fuera».

¿CÓMO PUEDES EVITAR REACCIONAR ANTE UN INSULTO?

Para no reaccionar ante un insulto o un comportamiento agresivo, hay que controlar las reacciones emocionales. Hay dos formas principales de emoción: las que surgen de lo que los estoicos llamaban *impresiones* y las que surgen de nuestros juicios. A menudo, no podemos controlar las impresiones. Tienen un origen casi fisiológico, como el rubor o el ejemplo del calor que hemos explicado anteriormente. Por contraposición, un juicio sí lo puedes controlar.

Una impresión es una reacción inicial, casi un instinto animal, por miedo, desconfianza, deseo, envidia o placer. Un estoico registraría la impresión, pero luego usaría su razón para anularla si perturbara su tranquilidad o no le sirviera de alguna manera. Así, si tienes una reacción, digamos miedo, ante un ruido fuerte e inesperado, pero luego resulta ser el reventón de un neumático de un coche cercano, ajustarás tu reacción, de modo que no sentirás miedo, el impacto de la impresión será leve y, como resultado, no habrá contracción. No te han sacado de la zona de tranquilidad que debería ser tu estado básico de reposo.

Los estoicos pensaban que no puedes controlar las impresiones, pero tampoco deberías responder impulsivamente a ellas. Epicteto dijo: «Recuerda: no basta con ser golpeado o insultado para hacerte daño; debes creer que te están haciendo

daño». También dijo: «Si alguien consigue provocarte, date cuenta de que tu mente es cómplice de la provocación».

Por eso es esencial que no respondas impulsivamente a las impresiones. Tómate un momento antes de reaccionar y te resultará más fácil mantener el control.

El estoico griego Crisipo comparaba las emociones con correr demasiado rápido. Una vez que te pones en marcha y entras de lleno en el ritmo de una emoción, es difícil parar. La idea es ralentizar las emociones —o, al menos, ser consciente de ellas a medida que surgen— y, al ralentizarlas, reformular o reevaluar tu juicio. Los estoicos llaman a esta técnica *replanteamiento*.

Por ejemplo, si un día saludas a un compañero de trabajo y te responde con un gruñido, podrías pensar —o juzgar— que no le gustas o que tiene algún problema contigo. ¿Con qué frecuencia hacemos estas cosas? Probablemente, más de lo que pensamos. Esa respuesta negativa al gruñido podría ser tu juicio inicial. El estoicismo te pide que frenes por completo esa emoción y ese juicio y que lo replantees. ¿Realmente tienes suficiente información para saber si el saludo brusco se debió a algo que tú habías hecho? ¿Quizá no tuvo nada que ver contigo? ¿Tal vez tu colega estaba teniendo un día terrible o acababa de tener una pelea con su pareja antes de salir para la oficina, o quizá tiene una reunión de trabajo importante en la que tendrá una conversación delicada sobre su contrato? No sabes lo que le pasa a esa persona y, sin embargo, a menudo nos apresuramos a juzgarla. Hacemos que todo gire en torno a nosotros.

Tal vez seas como yo y te pelees constantemente dentro de tu cabeza con la gente por la forma en que te han mirado o te han hablado. Estos pensamientos, que no están basados en ninguna información real, surgen a menudo porque me apresuro demasiado al juzgar una situación.

Las consecuencias de actuar así pueden ser nefastas. Si no nos replanteamos el juicio inicial, nos quedaremos con esas creencias erróneas y esas primeras impresiones confusas dando vueltas en la cabeza. Quizá lleves contigo ese juicio erróneo durante todo el día, arruinándote la jornada y volviéndote paranoico e inseguro. Tal

vez seas grosero con otros compañeros de trabajo porque estás preocupado por ese supuesto desprecio. «Roger me odia», te dirás, cuando en realidad puede que Roger haya estado despierto toda la noche cuidando de un niño enfermo y tenga una reunión con el sindicato por la tarde sobre la reducción de su horario de trabajo. Roger *ni siquiera te vio* cuando le dijiste «hola».

Un juicio rápido puede producir emociones negativas. Además de cargar con una historia falsa sobre tu colega durante todo el día y crearte un enemigo en tu propia cabeza, también has alterado considerablemente tu tranquilidad. La razón por la que un estoico evita hacer juicios precipitados es para mantener la tranquilidad. Es menos probable que te perturbes internamente si te abstienes de darle vueltas en tu cabeza y etiquetar todo lo que se cruza en tu camino.

Séneca lo sabía cuando dijo: «Lo importante no es el mal que se hace, sino cómo se toma». Marco Aurelio también escribió sobre cómo las consecuencias de un juicio erróneo pueden causarnos dolor. Decía: «Si te angustia algo externo, el dolor no se debe a la cosa en sí, sino a la valoración que haces de ella, y esto lo puedes revocar en cualquier momento». Así que, ¡recupera tu poder!

Utiliza la racionalidad y piensa en el futuro

A primera vista, es fácil imaginar que negar o reprimir un sentimiento pueda causar algún tipo de problema psicológico en el futuro. Pero esta técnica no consiste tanto en suprimir los sentimientos como en utilizar tu racionalidad para evaluar si perseguir un sentimiento determinado nos va a llevar al sufrimiento.

¿Qué ocurre si no juzgas una situación?

Si suspendemos el juicio, la situación se acepta tal y como es. Los juicios pueden provocar resistencia, lo que lleva a una falta de aceptación del momento presente.

Si no juzgamos, evitamos entrar en el bucle del «debería haberlo hecho»: mi jefe *debería haberme* subido el sueldo o mi marido *debería haberme* ayudado con la cena. En lugar de eso, aceptamos la situación —el momento presente— tal y como es. La aceptación del momento presente, sin juicios, comparaciones ni miedos, puede ser transformadora. De repente, dejamos de luchar contra la vida, deseando que fuera diferente y rechazando lo que tenemos. Marco Aurelio escribió (en una de mis citas favoritas): «Acepta las cosas a las que te une el destino y ama a las personas con las que te une el destino, pero hazlo con todo tu corazón».

¿Qué deberíamos juzgar?

Volvamos a la prueba del control. No tenemos control sobre cómo actúan los demás ni sobre sus reacciones, por lo que es poco probable que nuestro juicio sobre ellos sea útil o eficaz. No está garantizado que juzgar a otra persona la cambie a ella o a su comportamiento, porque este no depende de nosotros. Además, como todos sabemos, podemos sentir cuando alguien nos juzga, y puede ser muy desagradable.

En lugar de intentar controlar a los demás, un estoico intentaría persuadir a alguien para que ajuste su comportamiento, o actuar como modelo para que la otra persona pueda reflejar o copiar un conjunto diferente de comportamientos.

Un ejemplo podría ser el siguiente: vives con alguien que bebe demasiado. Suele emborracharse varias noches a la semana y luego arruina los planes que has hecho por la noche porque está demasiado borracho para hacer nada. Como consecuencia, te vas a la cama disgustado y nervioso.

Puedes juzgar a esa persona por beber (¡sería difícil no hacerlo!), pero tú *no* tienes el control sobre su forma de beber: solo depende de ella. Puedes convencerla de que beber demasiado es

perjudicial (es una opinión y un hecho), pero lo mejor que puedes hacer es dar ejemplo de un comportamiento correcto. Si regañas a alguien por beber mientras tú también bebes una botella de vino por noche, es poco probable que lo animes a dejar de hacerlo o a beber menos.

En cambio, un estoico te advertiría sobre el peligro que tiene juzgar algo que no depende de nosotros. Lo único que hay que juzgar es *lo que depende de nosotros*, es decir, nuestras propias acciones.

Sin ser demasiado duros ni castigarnos a nosotros mismos, la única persona a la que debes juzgar es a ti mismo. Al fin y al cabo, tú eres la persona cuyo carácter conoces mejor que nadie, y tú, más que nadie, deberías tener una idea clara de lo que has hecho, por qué has actuado de determinada manera y cuáles han sido las consecuencias de tus actos.

Epicteto lo resumió de este modo: «No estamos al tanto de las historias que hay detrás de las acciones de las personas, así que debemos ser pacientes con los demás y suspender el juicio sobre ellos, reconociendo los límites de nuestro entendimiento».

Por difícil que sea, no hay que dejar que las borracheras de los demás nos perturben. Puedes intentar convencerle de que no beba, pero, una vez hecho esto, no tiene sentido enfadarse, discutir o lamentarse por su comportamiento. Las personas solo pueden controlar directamente sus propios actos, no los de los demás.

¿QUÉ CRITERIOS DEBES UTILIZAR PARA JUZGAR?

La clave para vivir en la realidad es tratar de encontrar la verdad y mirar más allá de tus juicios subjetivos.

Marco Aurelio escribió: «Todo lo que oímos es una opinión, no un hecho; todo lo que vemos es una perspectiva, no la verdad».

¿Cómo guiarse por la razón y no por deseos o juicios? ¿Cómo vivir en la realidad y no en un mundo de fantasía? ¿Cómo estar despierto y no dormido? ¿Cómo ver el mundo tal y como es y no como uno quiere verlo?

La forma en que vemos y procesamos el mundo que nos rodea difiere de una persona a otra. Yo capto el mundo desde mi punto de vista, fluye a través de mis sentidos y, por tanto, todo lo que experimento lo hago a través de mi percepción. Todo esto es tan automático —esta percepción en la que todo se juzga en relación conmigo mismo— que ni siquiera cuestiono mi perspectiva. Nuestros propios puntos ciegos se deben a lo mucho que nos centramos en nuestras experiencias del mundo. Nos vemos a nosotros mismos como la estrella del espectáculo; nuestra percepción determina cómo se desarrolla el espectáculo, y los que nos rodean son nuestros coprotagonistas o actores secundarios en los dramas de nuestras vidas.

Pensamos tan poco en nuestra percepción que puede resultar chocante recordar que todo el mundo va por ahí pensando que *ellos* son la estrella del espectáculo y que nosotros no somos más que un actor secundario en *sus* vidas. Cada uno vive con su propia visión de la realidad. No es de extrañar que resulte difícil conectar realmente con la gente; es fácil sentirse apartado o aislado, o sentirse decepcionado y defraudado cuando los demás no nos tratan de acuerdo con *nuestras* percepciones y expectativas.

Es importante tener en cuenta la noción de percepción por varias razones.

Tu percepción puede ser defectuosa

Tu percepción puede ser incorrecta y, como consecuencia, no ves el mundo tal y como es, sino de acuerdo con alguna posición o proyección incorrecta que mantienes. Este puede ser el caso de las relaciones asimétricas, algo común, en las que inviertes más en la otra persona que ella en ti. Puede que pienses que una persona es un amigo especial, o que tiene una comprensión única de ti, o que vuestra relación es más intensa e íntima que otras amistades, pero ¡qué sorpresa descubrir que (más a menudo de lo que nos imaginamos) la otra persona no piensa mucho en ti! Vuestras realidades están completamente desalineadas. Mientras ella es la coprotagonista de tu espectáculo, tú apenas tienes una escena en el

suyo. Un estudio realizado en 2016 por Abdullah Almaatouq y sus colegas del Media Lab del Instituto Tecnológico de Massachusetts demostró que solo la mitad de nuestras amistades son recíprocas: «Al analizar algunas encuestas sobre relaciones autoinformadas extraídas de varios experimentos, descubrimos que se espera que la gran mayoría de las amistades sean recíprocas, mientras que, en realidad, solo alrededor de la mitad de ellas son efectivamente recíprocas. Estos resultados sugieren una profunda incapacidad de las personas para percibir la reciprocidad de la amistad, quizá porque la posibilidad de una amistad no recíproca pone en entredicho la imagen que uno tiene de sí mismo». La culpa de este punto ciego se atribuye directamente a una percepción defectuosa.

Tu percepción puede ser diferente

Comprender que quienes nos rodean pueden interpretar el mundo con percepciones muy distintas —algunas de las cuales pueden ser erróneas y otras correctas— puede ayudarnos a llevar la vida en sociedad con más habilidad. Puede ayudarnos a comprender mejor los desacuerdos que existen en nuestra sociedad: desde la división del trabajo en el hogar y la crianza de los hijos hasta la vacunación obligatoria y los resultados de las elecciones.

En una época de noticias falsas y desinformación generalizada que afecta al núcleo mismo de la democracia y a la *noción misma de verdad*, examinar nuestras percepciones y creencias, darles la vuelta y sacarlas a la luz, es más importante que nunca. También lo es comprender que otras personas tienen percepciones y realidades diferentes, y que actúan en consecuencia. Es decir, actúan como si su visión de la realidad fuera la correcta. Podemos entender a los demás, y quizá ser más compasivos con ellos, si somos capaces de ver de dónde vienen, aunque su premisa de partida sea falsa o no estemos de acuerdo con ella. Para llegar a la verdad, podemos aplicar la razón y la claridad a sus percepciones.

Las percepciones se pueden cambiar

Puedes modificar tu experiencia dándote cuenta de que tus percepciones y tu lugar en el mundo pueden cambiar y mejorar simplemente ajustando tu enfoque y tu claridad. Hazte esta pregunta: ¿qué parte de la realidad impregnamos de emociones y juicios? «Una cosa no es buena o mala; es el pensamiento el que la hace así», escribió Shakespeare en *Hamlet*, haciéndose eco de un principio estoico. Las percepciones pueden modificarse añadiendo nueva información o mediante un riguroso autoexamen, despojándose de las fantasías y los deseos que podamos tener. Este proceso implica examinar las emociones y los juicios que se puedan tener sobre una situación o una persona que quizá no se está viendo con claridad.

Piensa en la última vez que te enamoraste de alguien. Probablemente, empezó con el pensamiento de que era la persona más guapa, ingeniosa e inteligente que habías conocido. Pero cuando el flechazo desaparece, nuestras percepciones cambian y el objeto de deseo cae de su pedestal. Empezamos a darnos cuenta de que no hace más que hablar de sí mismo todo el rato, o de que tiene la nariz torcida. Sea lo que sea, la persona sigue siendo la misma, pero tus percepciones han cambiado. Lo mismo ocurre en muchas relaciones románticas que se basan en el ensalzamiento mutuo, a través de la imaginación, de las buenas cualidades del otro. Cuando el engaño de la imaginación —o la percepción— empieza a tambalearse, también puede hacerlo la relación.

Cuando te comprometes de verdad a examinar tu percepción, y utilizas la racionalidad y la razón, el resultado es como tener unas gafas nuevas con una graduación más potente y precisa. Puedes ver mejor las cosas. Todo se vuelve más claro, incluido el camino que seguir. Cuando vemos las cosas con claridad, también podemos ver una salida o una forma de superar una situación difícil.

Como muchas de las cosas que hemos comentado hasta ahora, cambiar nuestras percepciones para que se ajusten más a la realidad —y menos a nuestra experiencia subjetiva— es cuestión de tomar conciencia de la situación y examinar nuestro pensamiento (incluidos nuestros prejuicios y motivaciones).

Deja que la vida siga su curso

Ser consciente de la realidad significa no atestar o sobrecargar nuestra percepción con problemas personales, anhelos, deseos, historias, identidades de grupo y quejas, sino dejar que la vida simplemente siga su curso y hacer balance de ella con nuestra razón.

Esto no es lo que nos ocurre a la mayoría de nosotros. La realidad se despliega, pero se atasca. La cargamos con nuestros juicios; tenemos un subconsciente poderoso que influye en nuestros pensamientos y acciones; tenemos recuerdos y desencadenantes; tenemos deseos o queremos más del momento presente de lo que este nos proporciona; tenemos reacciones, proyecciones y viejas heridas que se abren.

Creamos una historia en torno a las cosas o las personas, y es la historia, no la cosa en sí, la que crea nuestras perturbaciones o nuestros deseos. Séneca dijo: «No es la actividad lo que perturba a las personas, sino que son las falsas concepciones de las cosas lo que las hace enloquecer».

Esta «falsa concepción» de la que habla Séneca es la historia que llevamos en la cabeza. O como dijo el poeta irlandés W. B. Yeats en *La deserción de los animales del circo*: «Fue el propio sueño lo que me encantó». Esta historia, este sueño o este encantamiento no pasarían ninguna prueba de la razón. Es una fantasía. Marco Aurelio escribió: «Recupera tus sentidos, llámate a ti mismo y despierta de nuevo. Ahora que te das cuenta de que solo te inquietaban los sueños, contempla esta “realidad” igual que contemplas tus sueños».

Evita el sufrimiento conociendo la realidad

Muchas filosofías y religiones han incorporado a sus enseñanzas los problemas y peligros de nuestras percepciones individuales erróneas.

Los grandes maestros espirituales conocían el sufrimiento que

podía derivarse de las percepciones que no se ajustan a la realidad (o la naturaleza).

El sacerdote jesuita Anthony De Mello dijo una vez que uno de los cambios más importantes que puede hacer una persona es reconocer la «realidad» en lugar de vivir en una fantasía de percepción subjetiva: «Despierta. Cuando estés preparado para cambiar tus ilusiones por la realidad, cuando estés preparado para cambiar tus sueños por hechos, ahí es donde lo encontrarás todo. Ahí es donde la vida cobrará sentido. La vida se vuelve maravillosa».

¿No es eso lo que todos queremos, que la vida sea maravillosa?

Ver el mundo como realmente es (lo que de Mello llamaba *realidad*; lo que Aurelio llamaba *despertar*) es una parte clave del estoicismo. Como Marco Aurelio escribió en su diario: «La primera regla es mantener un espíritu tranquilo. La segunda es mirar a las cosas a la cara y saber lo que son» (o como escribió Michael Cunningham en *Las horas*, haciéndose eco del estoicismo: «Mirar a la vida a la cara. Siempre mirar a la vida a la cara y saber lo que es. Por fin, conocerla. Amarla por lo que es y, después, dejarla a un lado»).

Mirar la realidad de una situación, ser clarividente, tener lucidez y las ideas claras, y mirar las cosas a la cara es la clave para sufrir menos, no más. Tememos el dolor de mirar algo de frente, sobre todo si es una realidad que puede asustarnos o desbaratar una fantasía que teníamos sobre nuestra vida. Un ejemplo habitual de esto podría ser que nos digan que tenemos una enfermedad con mal pronóstico, quizá tres meses de vida. ¿Quién quiere digerir esa noticia directamente y sin rodeos? ¿No sería mejor suavizarla? ¿Dar esperanzas? Pero una situación difícil exige valor, no que se diluya la realidad. Necesitamos que nos digan cuál es la realidad, y luego afrontarla con valentía y sabiduría (y la sabiduría nunca ha florecido sin la verdad) para superar una situación difícil.

La realidad no puede hacernos daño

A menudo, no queremos ver la realidad porque pensamos que puede hacernos daño o disgustarnos. Pero no es así. Es liberador dejar de vivir en un mundo de fantasía; al final, *reconocer la realidad* provoca menos sufrimiento. Cuando miramos la realidad a la cara no hay sorpresas ni disgustos porque todo está delante de nosotros. Quitarse las gafas de color de rosa y ver que en el mundo hay sufrimiento y alegría, pérdida y ganancia, muerte y vida —y que estaremos sujetos a todas estas cosas— es la clave de esta claridad.

Cuando nos comprometemos a afrontar la realidad, descubrimos que las cosas nos sorprenden o disgustan menos, porque las hemos mirado a la cara, debido a nuestra percepción clara. «Qué ridículo y qué extraño es sorprenderse de cualquier cosa que suceda en la vida», dice Marco Aurelio sobre esa claridad que ilumina.

Los criterios que hay que aplicar para juzgarse a uno mismo

Así es como deberíamos ver la realidad; ¿y cómo debemos vernos a nosotros mismos? También de forma clara y realista, pero debemos medirnos a nosotros mismos y nuestro progreso de acuerdo con una serie de principios internos. Los estoicos se juzgaban a sí mismos según sus propios principios estoicos. Se preguntaban: ¿estoy en sintonía con la naturaleza? ¿Estoy utilizando o cultivando las cuatro virtudes: la sabiduría, la templanza, la justicia y el valor? ¿Estoy tranquilo? ¿Hago uso de la razón? ¿En qué estado se encuentra mi carácter?

Para juzgarse a sí mismos de forma eficaz (en lugar de emitir juicios negativos de forma automática e irreflexiva), los estoicos se comprometían a realizar ejercicios como la escritura en un diario, la contemplación y el autoexamen.

Séneca escribía cada noche en su diario. En él, examinaba su

día, cómo había actuado y si podía mejorar. Por su parte, Marco Aurelio escribía sus pensamientos y observaciones personales en un diario que tituló «Para mí mismo» (*Meditaciones*). Este diario era un autoexamen de cómo su propio carácter superaba las pruebas del día según los principios estoicos.

Muchas personas de todo el mundo y a lo largo de la historia han recurrido a las *Meditaciones* en busca de consuelo, guía y claridad.

EQUILIBRAR LAS EMOCIONES Y LA RAZÓN

Estoy de acuerdo con la filósofa Martha Nussbaum: las emociones son complejas y no solo «oleadas de afecto sin sentido». También estoy de acuerdo con Andrew (y con Crisipo) en que ralentizar las reacciones y los juicios conduce a una respuesta más racional que instintiva. Actuar de esta manera puede ser muy beneficioso para nosotros, para los demás y para la sociedad en su conjunto. Necesitamos menos gente enfadada y reactiva en el mundo. (Hablaré más sobre la ira en el próximo capítulo, «Cómo... estar calmado», ya que los estoicos dedicaron mucho tiempo y energía a examinarla.)

Ralentizar una respuesta emocional no es lo mismo que ignorar nuestra intuición o carecer de emociones. Los estoicos se esforzaban por experimentar emociones como la alegría y la satisfacción, pero procuraban mantenerse en equilibrio. Cuestionaban los juicios negativos que pueden provocar emociones perturbadoras. ¿No sería mejor eliminar las emociones negativas? ¿No preferirías una vida con mucha positividad y alegría y poca negatividad y sufrimiento? Esto es posible si intentas dominar tus juicios.

Vigilar los juicios significa que es menos probable que te alteres y más probable que mantengas ese estado de tranquilidad tan deseado. Como ya hemos dicho, la tranquilidad era muy importante para los estoicos. Vivieron en tiempos brutales y había muchas cosas que no estaban bajo el control del individuo. Pero los

antiguos estoicos griegos y romanos, pensadores muy sofisticados, reconocían que si mantenían un estado continuado de tranquilidad, lo que ocurría fuera de su control no les perturbaría tanto, no les dolería y podrían aprovechar al máximo su preciosa vida aquí en la Tierra.

Los estoicos también buscaban vivir en la realidad, no en una tierra de fantasía. Reconocieron que nuestra mente y nuestra imaginación creaban falsas heridas en las que fijarnos: desaires o insultos imaginarios, agravios y rencores que ya habían pasado (como el ejemplo de malinterpretar el saludo poco amistoso de un colega). Como decía Séneca, «sufrimos más en la imaginación que en la realidad». Cuánto suframos depende realmente de nosotros.

EL MALDITO DESEO

El principal problema con los juicios, con el que chocaba continuamente, era el deseo. Estamos programados biológica, inconsciente y neurológicamente para desear ciertas cosas. El deseo puede ser fuerte, incluso a veces abrumador, y toda la racionalidad del mundo puede ser insignificante cuando se trata de desalojar algunos deseos, especialmente los románticos y sexuales. Y luego está la pregunta: ¿queremos siquiera anular el deseo? Martha Nussbaum se preguntaba, no sin razón, cómo se puede tener una vida apasionada si se desconfía de las pasiones: «¿Puede alguien vivir en el reino de la razón, entendido como lo entienden los estoicos, y seguir siendo una criatura capaz de asombrarse y de sentir dolor y amor?».

Yo quería ser una criatura capaz de asombrarme y de sentir dolor y amor. Si no, no merece la pena vivir.

Al final de la vida, deberíamos estar agotados de amor, no por haber vivido con esmero, sino por haber puesto todo el corazón. ¿Cómo encaja vivir una vida apasionada con la insistencia del estoicismo en la racionalidad?

Podemos intentar entrenar a nuestro cerebro racional para que sea el primero en responder, pero ¿hasta qué punto es realista

hacerlo *todo el tiempo*? ¿Qué pasa con la primera vez que clavas la vista en el amor de tu vida, o la sensación que tienes cuando nace tu hijo y sabes que cometerías un asesinato por él si tuvieras que hacerlo?

En última instancia, creo que el uso estoico de la racionalidad puede ayudar a disminuir el sufrimiento derivado del deseo, pero no puede erradicarlo por completo. Somos más complicados que eso. Los sueños, los impulsos extraños, la intuición, los lapsus lingüísticos, el comportamiento inexplicable..., todo indica que hay una zona por debajo de la conciencia que burbujea y se resiste a la aplicación de la razón.

El pensamiento racional no es nuestro único sistema operativo en juego. El *comportamiento inexplicable* forma parte de la condición humana. No somos una inteligencia artificial (todavía), capaz de programar todas las partes problemáticas de nuestras respuestas y nuestros deseos, aunque los antiguos estoicos intentaron, a su brillante manera, diseñar una primera versión del código para ayudarnos a ser menos susceptibles a las heridas, los rechazos y las vulnerabilidades del amor, y a los cambios repentinos y negativos de la fortuna.

Se ha trabajado mucho en neurociencia, química cerebral y psicología desde que los estoicos formularon su código hace miles de años. El deseo es un motor fuerte, y a menudo biológico, que puede superar el pensamiento racional con facilidad. ¿Cuántas veces tú o tus amigos habéis acabado con una pareja terrible e inadecuada porque la parte racional de vuestro cerebro no estaba a la altura de vuestros deseos? Crisipo decía que había que ralentizar las reacciones, dar aliento y espacio a la racionalidad para que pudiera trabajar. Pero ¿y nuestra naturaleza humana? Está en nuestra naturaleza amar como locos y sufrir como salvajes.

Desde que me embarqué en este viaje hacia el estoicismo, he conseguido moderar mucho mis juicios al utilizar el enfoque estoico de la racionalidad. Pero en lo que respecta al deseo y al amor, soy una estoica imperfecta.

No se trata solo del amor y la atracción sexual, sino también del dolor. Hablaremos del dolor en la tercera parte, pero la parte

animal de nuestra naturaleza y nuestros corazones salvajes y rebeldes pueden ser difíciles de domar. Entonces, surge la siguiente pregunta: a pesar de todo el dolor del amor y de la pena, ¿haríamos las cosas de otra manera?

SEGUNDA PARTE
La vida y sus absurdos

No hay un camino fácil de la tierra a las estrellas.

SÉNECA

Mira hacia el pasado, con sus cambiantes imperios que se alzaron y cayeron, y podrás prever también el futuro.

MARCO AURELIO

Cuando creas que te han herido, aplica esta regla: si a la comunidad no le duele, a mí tampoco. Y si le duele, la ira no es la respuesta. Muéstrale al ofensor dónde se equivocó.

MARCO AURELIO

La vida estaba cambiando. Los estoicos me habían enseñado que siempre lo hacía, y que debía adaptarme al cambio. Abandoné la casa de Tamarama, con su bañera en el patio trasero, su imponente árbol en el jardín, sus manojos de salvia quemándose en el salón y los compañeros de piso que tocaban el armonio. El alquiler llegaba a su fin y era hora de volver a casa, a Victoria. El cambio estaba en el aire, había la impresión de que tal vez la pandemia estaba remitiendo (no era así) y la vida volvería a la normalidad (no lo haría). Echaría de menos la playa y los improvisados paseos estoicos con Andrew, pero él también se estaba mudando a un lugar lejos de la playa.

Hay un momento para todo.

La siguiente parte de mi viaje hacia el estoicismo tendría que hacerla sola. En palabras de Hecato, el filósofo estoico griego cuyos escritos solo nos han llegado en forma de fragmentos: «¿Qué progreso he hecho, preguntas? He empezado a ser amigo de mí mismo».

Me estaba adentrando en el estoicismo. Ya dominaba los fundamentos y aplicaba la teoría a mi propia vida. Había empezado a ser amiga de mí misma.

Pronto noté cambios en mi forma de ver el mundo y de afrontar el estrés, pero en la mayoría de los casos eran sutiles e imperceptibles para quien los viera desde fuera. Sin embargo, había algunos cambios.

Había empezado a analizar las cosas desde un punto de vista estoico, a llevar un cuaderno conmigo para poder dibujar un diagrama de flujo de la prueba del control cuando algo me angustiaba o tenía que tomar una decisión. Además, me acordaba de los indiferentes preferidos cuando empezaba a aferrarme a cosas

que podía perder en cualquier momento.

Pero seguía luchando por regular mis emociones. El deseo seguía siendo deseo, y todo el estoicismo del mundo no cambiaría eso. Pero ahora sabía adónde podía llevarme el deseo: al apego, a querer algo o a alguien que estaba fuera de mi control, a ver perturbada mi tranquilidad. Cuando el deseo asomaba la cabeza, intentaba emplear la racionalidad estoica (el agua para el aceite del deseo) y encontraba cierto grado de desapego.

Con el paso de los meses, también noté que mi temperamento empezaba a equilibrarse. ¿Era la edad o el estoicismo? Fuera lo que fuese, me estaba volviendo más tranquila. Pero, en general, el estoicismo seguía sin ser algo natural para mí. Tenía que esforzarme, acordarme de utilizarlo, volver a lo esencial y a la teoría. Todavía era un poco torpe, y a menudo me sentía como una niña intentando aprender a montar en bicicleta.

En esa situación, me preguntaba, ya un poco cansada: ¿en qué momento se pasa de practicar el estoicismo de vez en cuando a *convertirse* en estoico?

Aparte de publicar citas estoicas en Instagram, y hablar de la filosofía con Andrew, desde los días de mi grupo de WhatsApp en 2019 realmente no había compartido mucho sobre esta filosofía con otras personas. Pero entonces, a mediados de 2021, mi amiga y colega Jo se puso realmente enferma. Y quiero decir ENFERMA DE VERDAD. El mes anterior no se había sentido bien, «alguna cosa misteriosa del estómago», me dijo. La ciudad de Sídney estaba confinada en 2021, y habíamos estado dando un paseo por Redfern y Surry Hills, justo en el punto donde se cruzaban nuestros radios de diez kilómetros. Era invierno, hacía frío y el cielo de la última hora de la tarde era completamente blanco y gris. Después de escuchar lo sombría que había sido su estancia en el hospital, hablamos sobre nuestras vidas, cada vez más limitadas durante el confinamiento: lo que leíamos, cocinábamos, veíamos, pensábamos o transmitíamos por las redes sociales. Todo parecía tan apagado como el cielo. Durante el paseo, Jo estaba un poco pálida y

caminaba despacio, pero por lo demás parecía estar bien.

Al regresar a casa, Jo empezó a sentir fuertes dolores y tuvieron que volver a llevarla al hospital. Tras una semana de pruebas, le detectaron un cáncer de intestino que requería cirugía y quimioterapia. Jo era una mujer de treinta y seis años que, por lo demás, estaba sana; esta horrible noticia le llegó de sopetón. Jo era un miembro muy querido de nuestra redacción y una persona muy popular en el mundo de los medios de comunicación de Sídney. Quienes la conocían no podían creerlo y se quedaban conmocionados cuando se enteraban. Aunque no pudimos reunirnos en persona, nuestra comunidad se movilizó: la gente cocinó para ella, le hizo regalos, le ofreció cervezas a su novio, le envió libros y quizá algunos incluso rezaron por ella. ¿Qué podía hacer yo, aparte de sentirme impotente? Tal vez… ¿Podría ofrecerme a enseñarle en qué consistía el estoicismo? (Aunque, por supuesto, resulta que, por su experiencia vivida, era ella la que tenía mucho que enseñarme.)

Sin embargo, dudé. ¿Querría alguien que iba a someterse a una cirugía complicada, seguida de seis meses de quimioterapia, escuchar lo que decían unos tipos muertos hace casi dos mil años? ¿Sería siquiera un consuelo? Gran parte del estoicismo era duro e inflexible. Una persona que sufre, que padece dolor, aislada (el COVID implicaba que no podíamos visitarla), en la cama de un hospital rodeada de otras personas que también estaban sufriendo podría no sentirse necesariamente animada por el estoicismo. Al fin y al cabo, no sería una distracción, sino todo lo contrario: desafiaría a Jo a enfrentarse a la realidad de su situación.

Enseñar estoicismo a Jo también contradecía algo que dijo Epicteto: «No expliques tu filosofía; sé un ejemplo de ella». A diferencia de los cristianos, a los estoicos no les gustaba hacer proselitismo de sus creencias. Era mejor no mencionar nunca el estoicismo y limitarse a *ser un estoico* para que los demás pudieran aprender de ti emulándote, no escuchando tus lecciones.

Además, ocurría otra cosa: yo no era una estoica (por lo menos, todavía no). Lo *estaba intentando*, pero me costaba. ¿Quizá unos tutoriales sobre el estoicismo nos ayudarían a las dos?

Jo me dijo que estaba interesada en aprender en qué consistía el estoicismo, así que durante el tiempo que estuvo en el hospital, y después en casa recuperándose, la mayoría de los días yo grababa una nota de voz en WhatsApp y se la enviaba para que pudiera escucharla cuando quisiera. Cada nota de voz contenía una lección sobre el estoicismo, empezando por la prueba del control, pasando por los indiferentes preferidos, hasta cómo afrontar los contratiempos y los trucos de vida más modernos, como lidiar con el miedo a perderse algo (FOMO, por sus siglas en inglés) o la posibilidad de encontrar su propia ciudadela o fortaleza interior, especialmente cuando se hallaba en una sala abarrotada de un hospital público. Estos son algunos extractos de nuestras conversaciones de WhatsApp.

Martes, 3 de agosto, 19.13
Brigid: Hola, Jo, soy Brigid. Voy a empezar a darte unas pequeñas lecciones sobre el estoicismo que podrás escuchar cuando te apetezca. Lo primero que voy a contarte es la prueba del control…

Martes, 3 de agosto, 22.35
Jo: Me ha encantado y además deberías convertirlo en un pódcast.

Miércoles, 4 de agosto, 8.47
Brigid: Buenos días, Jo. ¿Cómo va todo? Esta nota es solo una pequeña lección sobre la prueba del control […] vamos a ver el carácter, lo que querían decir los estoicos con eso. Los estoicos creían que se podía trabajar en él, cambiarlo, y creían que un buen carácter comprendía las cuatro virtudes […].

Viernes, 6 de agosto, 7.00
Brigid: Buenos días, Jo, espero que estés bien y que la operación haya ido bien. He oído que fue un gran éxito. Ahora… estoicismo. Hemos hablado de la prueba del control, el carácter y las virtudes, y hoy vamos a ver en qué consisten los indiferentes preferidos.

Los estoicos dicen que es preferible querer estar sano, ser rico y que la gente piense bien de ti, pero esas tres cosas están fuera de nuestro control y, aunque puede ser bueno tenerlas, te las pueden quitar en cualquier momento. Es importante saber qué podemos

controlar y qué no, y si no podemos controlarlo, entonces no debemos preocuparnos. La salud, la riqueza y la reputación entran en estas categorías de cosas que están fuera de tu completo control.

Domingo, 8 de agosto, 8.05
Jo: Ya me he puesto al día, me encantan estas lecciones.

Lunes, 9 de agosto, 10.57
Brigid: Hola, colega, ¿cómo te va? Estoy sentada en casa, a punto de escribir mi columna semanal, esta vez sobre Indonesia. He pensado en hablar un poco sobre la ataraxia y por qué es tan importante mantener la tranquilidad. La ataraxia implica estar libre de angustia y preocupación y una homeostasis emocional […].

Martes, 10 de agosto, 10.03
Jo: No me disgustaba la idea de la indiferencia ante los problemas de salud (de la grabación del viernes). Creo que eso es lo que he estado tratando de hacer. Parece imposible no estar un poco triste y enfadada por ello. Pero aceptar lo que está pasando creo que ha sido fundamental para mantener la calma. Todo está tan fuera de mi control… Además, creo que estar todo el tiempo rodeada de otras personas enfermas hace que parezca menos injusto: no soy mejor ni merezco estar mejor de salud que cualquiera de estas pobres personas.

Miércoles, 11 de agosto, 11.58
Brigid: Hola, Jo. Espero que hoy te dé el sol en la cara, hace buen tiempo ahí fuera. Pensé que podríamos alejarnos —hemos estado hablando de algunos conceptos difíciles— y ocuparnos de algo un poco más ligero: la contemplación. Los estoicos no la inventaron, pero la usaron mucho. Todos los estoicos importantes tenían el hábito de llevar un diario, y lo utilizaban como una forma de mirar hacia atrás en el día y evaluar cómo habían actuado, en lugar de registrar lo que otras personas les habían hecho. Digamos que tú y yo hemos tenido una disputa en la redacción, algún tipo de pelea. Si fueras una estoica, esa noche escribirías en tu diario sobre ti misma…, harías un inventario de tus propias acciones. No escribirías sobre la otra persona, porque no puedes controlar sus acciones, así que solo tienes que centrarte en ti misma, en lo que hiciste y en cómo podrías hacerlo mejor…

Y así fue como este diálogo por WhatsApp se convirtió en una forma de conectar a pesar de las barreras levantadas por nuestro aislamiento mutuo.

Descubrí que una de las extrañas alegrías de ayudar a los demás es que, normalmente, como consecuencia de ello, acabas ayudándote a ti mismo. Como ocurrió en este caso: las notas de voz sobre el estoicismo que envié a Jo a lo largo de todo el mes de agosto y principios de septiembre acabaron aclarándome los elementos prácticos del estoicismo, como la prueba del control.

Había tomado la decisión de no enviar a Jo notas sobre la muerte y el duelo. Su situación era demasiado grave y, como verás más adelante, tratar de aplicar las enseñanzas del estoicismo sobre el duelo y la muerte cuando estás con el agua al cuello puede ser peligroso.

Pero para Jo —que estaba en el hospital, con cáncer, y en medio de una pandemia—, cosas como la prueba del control resultaron muy útiles para ayudarla a evaluar de qué debía preocuparse y de qué no.

A medida que el invierno se convertía en primavera y la gente empezaba a salir de sus casas para ir de pícnic en pequeños grupos, empecé a preguntarme cómo podía aplicarse la filosofía estoica no solo a las cosas importantes, sino también a las más pequeñas. ¿Cómo podrían resolverse algunos de los problemas cotidianos a los que nos enfrentamos si todos fuéramos un poco más estoicos? ¿Habría menos ansiedad? ¿Y qué pasaría con la ira que veía aumentar a mi alrededor (y a veces por mi parte)? ¿Podría haber menos abuso de sustancias? ¿Podría el estoicismo ayudar a erradicar ese miedo a perdernos algo (el verdadero azote de la era Instagram)? ¿Y qué pasaría con la envidia? ¿Y con el ansia de fama? ¿Y con los trastornos alimentarios? ¿Podría una filosofía con más de dos mil años de antigüedad ayudar a solucionar algunos problemas que yo consideraba extremadamente modernos?

CÓMO...

estar calmado

Cualquier persona capaz de enfadarte se convierte en tu amo; solo puede enfadarte cuando te dejas perturbar por ella.

EPICTETO

Cuánto mejor es sanar que buscar venganza por una herida. La venganza consume mucho tiempo y te expone a muchas más heridas que la primera que la provocó. La ira siempre dura más que la herida. Es mejor tomar el camino contrario. ¿A alguien le parecería normal devolver una patada a una mula o un mordisco a un perro?

SÉNECA

Era 2018 y nos dirigíamos al aeropuerto de Denpasar, en Indonesia. Fue una pesadilla. Vi casi tres colisiones y, sin embargo, nadie tocaba el claxon. Había cientos de coches y motos atascados en una carretera terrible, estrecha y llena de baches, pero las calles estaban bastante tranquilas.

—¿Por qué la gente no está enfadada? —le pregunté a mi

conductor.

—¿Enfadada? —preguntó—. Ja, ja, ja… ¿Por qué *debería estar enfadada*?

Le di la explicación resumida:

—Es algo que pasa en Australia: si cortas el paso a alguien, o no lo dejas incorporarse al tráfico o no lo ves, o conduces demasiado despacio, te lo hará saber gritándote, insultándote, tocando el claxon, persiguiéndote, intentando asustarte, atropellarte o matarte.

—Mmm, no, aquí la gente puede molestarse por lo que hacen otros conductores, pero se lo callan.

Pensé en una vez que a un antiguo colega mío lo golpearon y le rompieron las piernas en Sídney después de que gritara a un conductor que casi lo atropella en un paso de peatones. Los gritos indignaron tanto al conductor que se bajó del coche y lo molió a golpes. Mi colega no pudo andar durante varios meses y tuvo que utilizar una silla de ruedas.

Eso es enfadarse.

Llegamos al aeropuerto de Denpasar y las colas para embarcar eran largas. La pareja que venía detrás de mí, australianos, estaba agitada e irritada. Tenían unos sesenta años, y estaban molestos, ansiosos e irritables. Insultaban a las otras colas, que avanzaban más rápido, y a los indonesios, que controlaban los pasaportes con demasiada lentitud. El marido estaba enfadado con la mujer porque había elegido aquella COLA LENTA. ¿Iban a perder el vuelo? No, todos íbamos en el mismo vuelo con destino a Melbourne que saldría en un par de horas. Se quejaron, se enfadaron y se insultaron. Veía cómo la tensión emanaba de ellos.

En todas estas situaciones —el enfadarse en la carretera, la ira incontenible en las colas o la furia porque alguien invade tu espacio— existe un enorme sentido del derecho. Exigimos que los demás no nos causen molestias. Y si nos causan molestias —aunque sean pasajeras y no tengan mucha importancia, como cruzarse en nuestro camino—, algunas personas entran en una espiral de ira violenta y aparentemente imparable.

La ira también tiene efectos secundarios. La víctima de la ira

puede reaccionar a la defensiva y participar en el drama gritando o devolviendo el golpe. O puede llevarse consigo la frustración y la agresividad, salir a la calle y gritar a los demás. La ira se extiende y afecta a muchas otras personas en un tóxico efecto dominó.

Sin embargo, damos por sentado que la gente está enfadada. Estamos en una sociedad enfadada, en una era de personas enfadadas. Los últimos años se han caracterizado por unos niveles cada vez más altos de ira en todas partes. Cada día, la ira se manifiesta en el hogar, en la calle, en las carreteras o en las noticias.

En Bali, adonde suelo viajar dos veces al año, rara vez veo a los lugareños enfadarse. Mi chófer me dice que esto se debe a que en Indonesia hay una fuerte cultura de «guardar las apariencias». Está muy mal visto perder el control, gritar a la gente, armar jaleo y avergonzar a los demás en público. Lo único que consigues es avergonzarte a ti mismo. Pero, ya en casa, la ira está a flor de piel. En Indonesia puede que se exprese en privado, pero no se contiene tan mal como en Australia.

En los últimos años, hemos pisado el acelerador de la ira como nunca antes; lo que era una emoción extrema se está normalizando. Está en la calle, en casa, en nuestras pantallas. No hay descanso para la ira. En lugar de eso, se ha convertido en una especie de zumbido ambiental de fondo. Según el *Washington Post*, «vivimos, en efecto, en una gran incubadora de ira».

Esta era de la ira pasó al siguiente nivel con la pandemia. Al fin y al cabo, la ira es una forma de expresar el miedo y la ansiedad, y muchos de nosotros llevamos un par de años sintiendo que ya no tenemos el control (aunque un estoico te dirá que, para empezar, ese control que crees haber perdido nunca fue tuyo).

Con la falta de control llega el miedo, y con el miedo llega la ira. La ira puede ser una forma de decir «basta».

Puede que pienses que tu ira está justificada, que vivimos tiempos extraordinarios que requieren una respuesta extraordinaria. Pero esto no es cierto. Según los estoicos, la ira nunca está justificada.

Sea cual sea la forma que adopte, la ira tiene consecuencias

terribles tanto para ti como para los demás. Pero está en tu mano detener la ira y vivir una vida más tranquila y pacífica.

Renuncia al placer ahora para ahorrarte el dolor después

«Ninguna plaga ha costado más cara a la raza humana que la ira», escribió Séneca hace casi dos mil años.

En *De la ira*, ofreció algunos consejos terapéuticos sobre cómo prevenir y controlar la ira que siguen siendo muy aplicables hoy en día.

De la ira es una obra llena de matices. Al fin y al cabo, los estoicos también reconocían que liberar el veneno de la ira produce asimismo cierto placer. Pero este placer tiene un precio, sobre todo para el carácter, que la ira puede deformar y corromper. Es mejor renunciar a esa liberación y no pagar un alto precio en el futuro.

Los estoicos creían que la ira era una forma de «locura temporal» y que nos hacía más daño que el acontecimiento que intentábamos superar.

Cuando tienes un mal amigo

Tomemos el eterno problema del mal amigo. Todos hemos tenido al menos uno, incluso puede que lo hayamos sido. Es esa amiga poco fiable que nunca te llama, que rara vez toma la iniciativa para organizar algún evento social y que desaparece de tu vida cuando más la necesitas. Te das cuenta de que hace semanas que no te llama y de que las últimas cuatro veces fuiste tú quien organizó la cena y fue a recogerla. Sientes que la amistad está desequilibrada y es injusta. Lo piensas y te enfadas cada vez más a medida que pasan los días. Mientras tanto, esa persona no se da cuenta de tu dolor. El enfado aumenta. Estás tan enfadada y resentida con tu amiga que te resulta intolerable quedarte callada: ¡tienes que decirle lo que piensas!

Pero es probable que la rabia que sientes por la situación te cause mucho más daño que su negligencia. Es probable que las consecuencias de enfadarte con tu amiga —enviarle un mensaje de texto agresivo, por ejemplo, o gritarle por teléfono— te hagan sentir bien durante uno o dos segundos, pero seguramente colgarás el teléfono y te sentirás mal. Si la ira es la protagonista, la conversación también puede intensificarse, y ella o tú podéis sacar a relucir todo tipo de heridas y agravios del pasado. De repente, un problema menor (que tu amiga no sea muy de fiar) se convierte en un problema mucho mayor y acabarás teniendo que dedicar más energía a reparar la amistad después de haber estallado que si te hubieras limitado a exponer con calma tus necesidades y tu dolor.

De hecho, mucho después de la pelea y de que ambas hayáis dejado de hablaros, y aunque las dos seguís todavía dolidas y resentidas, es probable que olvidéis el motivo de la pelea. Es lo que los estoicos llamaban *sufrir dos veces*. El primer sufrimiento es inevitable: no tienes ningún control sobre si tu amiga te llama por teléfono o no, ya que eso depende de ella. Pero el segundo sufrimiento —tu respuesta airada, a través de una pelea o un correo electrónico, o incluso, simplemente, alimentando el sentimiento de enfado— *sí está bajo tu control*. Tú eres la única persona culpable de ese sufrimiento. Tú lo has elegido.

Como preguntó Séneca: «¿De qué sirve… hacer más intensos los problemas lamentándose de ellos?».

Entonces, ¿qué deberías hacer? La respuesta estoica a esa situación es no abordarla con tu amiga mientras sigas enfadada. De hecho, en primer lugar, deberías evitar enfadarte (pronto veremos cómo hacer esto). También puedes intentar persuadir a tu amiga para que se comporte de otra manera, pero no esperes que lo haga.

¿Por qué nos enfadamos tanto?

Aristóteles —que se adelantó unas décadas a los estoicos griegos— creía que la razón de la ira es compensar el sufrimiento. Creía que la ira es una de las emociones humanas más complejas y que puede

ser tanto una fuerza peligrosa que altera el orden social como un medio de expresión del descontento y el deseo de venganza cuando se comete una injusticia. En su opinión, estas dos cosas deben sopesarse y la ira debe repartirse solo en contadas ocasiones. Dijo: «Cualquiera puede enfadarse, eso es fácil; pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado adecuado, en el momento adecuado, con el propósito adecuado y de la manera adecuada, eso no está al alcance de cualquiera y no es fácil».

Los estoicos eran menos comedidos con la ira y creían que, en su forma cruda y primaria, no tenía cabida. En cambio, creían que las expectativas poco realistas que nos hacemos sobre el mundo son la raíz de la ira.

Gran parte de las enseñanzas estoicas sobre la ira giran en torno a cómo controlarla.

Puedes decir: «Está muy bien que me digas que la ira es mala, pero aparece tan rápido que no tengo tiempo de controlarla».

O puede que digas: «Sí, reconozco que la ira es mala, pero cuando me han hecho daño puede sentarme muy bien expresar esa ira».

O puede que digas: «¿Cómo voy a hacer frente a la injusticia y a todos los problemas del mundo si paralizo mi ira?».

Todas estas preguntas preocupaban a los estoicos, que, en muchos sentidos, vivían en una época tan irascible como la nuestra.

Cuando Séneca escribió *De la ira*, ya se había visto afectado por importantes problemas de salud que requirieron una larga convalecencia en Egipto. Además, había caído en desgracia ante el emperador Calígula, había sido desterrado de Roma a Córcega (tras tener que suplicar que le perdonaran la vida alegando que, de todos modos, era probable que su mala salud acabara con él) y había sido acusado (quizá falsamente) de adulterio. Tenía motivos para estar enfadado, pero luchó contra esos impulsos utilizando la razón y la virtud.

En *De la ira*, Séneca actúa como un filósofo-médico, diagnosticando el problema (la ira) y proporcionando los remedios para curarla. Estos remedios siguen siendo válidos hoy en día.

LA IRA NO ESTÁ EN NUESTRA NATURALEZA

Los estoicos creían que nuestra naturaleza humana es fundamentalmente buena y que somos seres sociales y comunitarios destinados a vivir juntos y en armonía. (Como escribió Marco Aurelio, «las personas existen las unas para las otras».)

La ira, con su afirmación de los derechos y beneficios individuales, rompe este contrato social.

Séneca, ampliando esta noción, escribió: «La humanidad ha nacido para la ayuda mutua; la ira, para la ruina mutua: la primera ama la sociedad, la segunda, el distanciamiento. Una ama hacer el bien; la otra, hacer daño; una ayuda incluso a los extraños, la otra ataca incluso a sus amigos más queridos. Una está dispuesta incluso a sacrificarse por el bien de los demás; la otra, a lanzarse al peligro con tal de arrastrar a los demás consigo».

¿Qué hacer cuando alguien nos hace enfadar? Es muy sencillo. Séneca dijo: «Somos hombres malos que viven entre hombres malos, y solo una cosa puede calmarnos: debemos ponernos de acuerdo en ser indulgentes unos con otros».

Esa frase —«debemos ponernos de acuerdo en ser indulgentes unos con otros»— apunta a un acuerdo mutuo. Todos bajamos las armas, *somos indulgentes unos con otros* y no nos enfadamos.

Y ahora más que nunca, en esta incubadora de la ira de nuestro presente, donde todo parece intensificarse tan deprisa y es difícil encontrar cabezas frías, debemos intentar calmarnos.

¿CÓMO PODEMOS CONTROLAR NUESTRA IRA?

Podríamos argumentar que «expresar la ira nos hace sentir bien, así que debe ser algo natural».

La parte que parece natural de la ira proviene de sentimientos legítimos: que nos hayan hecho daño a nosotros o a un ser querido, que somos vulnerables a que nos hagan daño o que estemos sufriendo. ¿Qué es la ira que sentimos hacia un mal conductor sino

una manifestación de este sentimiento de que esa persona que conduce mal podría haberte matado o herido, de que tienes miedo y eres vulnerable?

Esa liberación tiene un coste enorme: destruye tu tranquilidad y daña tu carácter. Es mejor renunciar a esa liberación y no pagar un alto precio en el futuro.

Entonces, ¿cómo renunciar a esa liberación?

Como era de esperar, los estoicos ya sistematizaron una respuesta a la ira para que los estudiantes pudieran aprender a responder a las situaciones con calma y utilizando su mente racional.

Resiste a la ira desde el principio

Séneca aconseja actuar con rapidez. En cuanto sientas que te invade la ira, debes combatirla:

> El mejor plan es rechazar de inmediato los primeros impulsos de la ira, resistirse a sus comienzos y tener cuidado de que no nos traicione: porque una vez que comienza a arrastrarnos, es difícil volver de nuevo a una condición saludable, pues la razón no sirve para nada una vez que la pasión ha sido admitida en la mente, y por nuestra propia voluntad se le ha dado una cierta autoridad, en el futuro hará todo lo que quiera, no solo tanto como tú le permitas. El enemigo, repito, debe ser enfrentado y rechazado en la línea fronteriza más exterior: porque una vez que haya entrado en la ciudad y pasado sus puertas, no permitirá que sus prisioneros pongan límites a su victoria.

Controla tu respuesta emocional

¿Cómo puedes evitar reaccionar ante un insulto o un comportamiento agresivo sin enfadarte? Controlando tu reacción emocional. Como hemos visto en el capítulo anterior, hay dos formas principales de emoción: las que surgen de lo que los estoicos llamaban *impresiones* y las que surgen de nuestros juicios.

Mantener el control sobre tus emociones es difícil. Cuando alguien te ataca, el esfuerzo para resistir el ataque puede parecer

casi sobrehumano. Pero, como si se tratara de ejercitar un músculo, es posible controlar la ira (y todas las emociones) a través de la conciencia. Toma conciencia cuando surge una emoción (a menudo, puedes sentir cómo surge en tu cuerpo en forma de tensión o contracción) y pregúntate si es una impresión, es decir, una reacción fisiológica casi inconsciente a algo concreto, como dar un salto cuando algo te asusta. La otra opción es preguntarte si tu emoción es producto de un juicio: será el producto de un juicio cuando calificas algo de bueno o malo.

Al no asociar una emoción o un juicio a una cuestión determinada, o al detener o cambiar un juicio, estás cambiando o ajustando tu percepción de la cuestión. Todo este proceso está en tu mano, siempre que seas consciente y examines el juicio que estás aplicando a una situación. («Pensar es difícil, por eso la gente juzga», decía el psicoanalista Carl Jung.)

Detener un juicio es un truco cognitivo: ralentizas el pensamiento para ser más consciente de los juicios que emites.

Recordarás que Crisipo comparaba las emociones con correr demasiado rápido. La idea era ralentizar las emociones —o, al menos, ser consciente de ellas cuando surgen— y, al ralentizarlas, reformular o reconfigurar el juicio.

Decía Marco Aurelio: «Deshazte de esto, toma la decisión de dejar de pensar en las cosas como si fueran insultos hacia ti, y tu ira desaparecerá inmediatamente. ¿Cómo deshacerse de estos pensamientos? Dándote cuenta de que, en realidad, no has sido perjudicado por sus acciones».

Pregúntate: ¿me han hecho daño?

Tengo una némesis en Twitter que siempre me responde con ira. Nunca nos hemos visto, pero casi siempre que tuiteo algo divertido, se pone furiosa y me envía respuestas provocadoras y airadas, acusándome de estúpida, de sorda o de privilegiada. Siempre siento la tentación de morder el anzuelo, pero no quiero ver en mí lo que no me gusta de ella. Así que dejo que tuitee lo que quiera sobre mí (no puedo controlarla; solo puedo controlar mi

reacción) y recuerdo el consejo de Marco Aurelio: «Deshazte de esto, toma la decisión de dejar de pensar en las cosas como si fueran insultos hacia ti, y tu ira desaparecerá inmediatamente».

También recuerdo las lecciones estoicas sobre la mortalidad y el tiempo. Morimos cada día y el tiempo es precioso. Quedarse atrapado en una disputa estúpida o en un intercambio interminable e irresoluble con un desconocido en internet es perder un tiempo precioso.

LA PRUEBA DEL CONTROL Y LA IRA

Cuando te enfrentes a la ira, utiliza la prueba del control. Recuerda: averigua qué puedes controlar y céntrate en esas áreas, en lugar de intentar controlar cosas que están fuera de tu alcance. Cuando tenemos una falsa sensación de lo que podemos controlar, nos frustramos y nos enfadamos porque nos asusta (inconsciente o conscientemente) nuestra falta de control. Podríamos enfadarnos con un conductor que se ha desviado hacia nuestro carril. Hace tiempo que se ha ido, pero seguimos enfadados y pensando en ello, aunque no podamos hacer nada al respecto y el conductor ya se haya ido.

O puede que la ira sea una forma más disimulada de miedo. Supongamos que en tu empresa empiezan a despedir a algunos trabajadores; asustado, te vuelves cada vez más controlador en el trabajo, se te da fatal colaborar, acaparas proyectos, no compartes o no consultas nada porque, en el fondo, tienes miedo de perder tu empleo. La ira adopta muchas formas, como el comportamiento controlador, la violencia, el acoso y la necesidad de tener siempre la razón.

Otro ejemplo es enfadarse por la política de otro país. Pensemos, por ejemplo, en las elecciones presidenciales estadounidenses de 2016. Los resultados causaron mucha ira en los círculos progresistas, pero para ser alguien que no era estadounidense y no tenía voto en ese país, pasé enfadada muchos de los años en que Trump estuvo en el poder. Me enfadaba cuando

leía Twitter; me enfadaba cuando veía sus mítines en las noticias; me enfadaba leyendo artículos sobre Trump; me enfadaba con sus políticas. Durante esos cuatro años pasé probablemente cientos de horas y gasté enormes cantidades de energía en algo que no podía controlar: no podía votar para echarlo. Me enfadé mucho cuando podría haber empleado mi tiempo de forma más productiva, trabajando en diferentes causas en mi propio país.

Pregúntate: ¿me estoy enfadando por algo que puedo cambiar y está bajo mi control?

Si es así, eso no te da luz verde para enfadarte. Nada lo da. Pero es una señal de que puedes intentar comprometerte con algo de forma productiva.

Recuerda que solo puedes controlar tres cosas:

- Tu carácter.
- Cómo tratas a los demás.
- Tus acciones y reacciones.

Maneja la ira

Exprésate

Evitar la ira no significa que seas pasivo. En su lugar, puedes reafirmarte en ti mismo y en tus principios de una forma que transmita un mensaje pero que no perturbe tu tranquilidad. Por ejemplo, hace unos años, cuando vivía en Melbourne, el tejado empezó a tener goteras. El apartamento de arriba tenía un radiador defectuoso y el agua goteaba en mi piso. Era domingo y mi vecina parecía reacia a pagar a un fontanero que viniera inmediatamente. Parecía no importarle que mi tejado corriera peligro de derrumbarse y me dijo que llamaría a un fontanero por la mañana. Me enfadé por su despreocupación por mi apartamento. Me invadió una sensación de calor por todo mi cuerpo. Al hablar con ella, sentí que mi respiración se volvía superficial y que se encendía la ira. Pero en lugar de expresarlo con un estallido de ira,

lo dejé pasar y luego le hablé con firmeza y educación, insistiendo en que llamara a un fontanero, después de explicarle cuáles eran las consecuencias para mi piso. Hablarle con firmeza y explicarle las consecuencias fue suficiente para que mi vecina se pusiera manos a la obra. No era necesario llegar a los gritos o los insultos, que habrían envenenado una relación, por lo demás neutra, y habrían puesto a mi vecina a la defensiva y poco dispuesta a cooperar, e incluso la habrían convertido en mi enemiga.

Cuidado con las emociones que empiezan con la ira y no se expresan en una relación. Pueden manifestarse en forma de fastidio, agresión pasiva, resentimiento, autocompasión, enfurruñamiento o castigo a la otra persona de muchas maneras. En lugar de eso, espera a que se enfríe el calor de la ira y expresa tus sentimientos de forma racional.

Culpa y vergüenza

La ira dirigida contra uno mismo puede convertirse en culpa o vergüenza. El estoicismo no utilizaba estas emociones (se popularizaron más tarde con el auge del cristianismo). El punto de vista estoico sobre el carácter era claro: tú controlas tu carácter. La vergüenza no tiene valor: si tu carácter es deficiente, esfuérzate por cambiarlo y deja que las virtudes te guíen.

Como dijo Marco Aurelio: «No pierdas más tiempo discutiendo lo que debe ser un buen hombre. Sé uno». Sé también una buena mujer. O, simplemente, una buena persona.

Evita las redes sociales

Los estoicos consideraban que la ira era contagiosa, es decir, que la ira de otra persona podía infectarte si se propagaba en un entorno

similar al de una turba. ¿Y dónde se congregan las turbas hoy en día? En internet. Más concretamente, en las redes sociales.

Los estoicos, por supuesto, no tenían que lidiar con las redes sociales, pero eran seres sociales que pensaban profundamente en cómo la turba podría incitar emociones intensas como la ira. (Les habría fascinado una herramienta que permitía a todo el mundo hablar entre sí.) Eran muy conscientes de la importancia de no caer presa del contagio. A menudo, los filósofos fueron las víctimas de este contagio: por ejemplo, en el año 399 a. C., un jurado condenó a Sócrates a muerte, mediante envenenamiento con cicuta, por «corromper a los jóvenes».

No podemos controlar la ira de los demás, pero sí podemos controlar la nuestra.

Una de las medidas positivas que podemos tomar para controlar nuestra propia ira es desconectarnos de las redes sociales que fomentan la amplificación de la ira. Twitter y Facebook son las dos plataformas más tóxicas en este sentido. La gente se pasa el día enzarzada en disputas insignificantes en internet, a menudo en nombre de la justicia social o de alguna otra causa con la que se identifican, pero no se dan cuenta de que el *trabajo* que hacen en las redes sociales solo enriquece a la plataforma y tiene muy poco impacto en el mundo real fuera de su perfil. (Aun así, ¿alguien se ha retractado alguna vez de una opinión en Twitter porque le hayan convencido de que tiene un punto de vista diferente? Rara vez.)

No seas blando

Séneca creía que si somos demasiado sensibles, mimados o protegidos podemos enfadarnos rápidamente porque tenemos un sentido de aquello a lo que creemos que tenemos derecho demasiado desarrollado o estamos acostumbrados a la deferencia o la comodidad excesiva.

Muchas cosas nos parecerán insoportables porque no estamos suficientemente endurecidos. Podemos enfadarnos por lo que Séneca llamaba *banalidades vulgares,* como una bebida tibia o una

comida que no es de nuestro agrado en un restaurante, y montar en cólera contra los camareros.

Séneca advirtió contra «la ira [que] dura más que el daño que nos han hecho» (es decir, el daño causado por una comida que no está lo suficientemente caliente) y dijo que es menos probable que nos enfademos si perdemos nuestro sentido de aquello a lo que creemos que tenemos derecho y nos sentimos cómodos con la incomodidad.

Cuanto más acostumbrados estemos a la incomodidad (véase el capítulo «Cómo... hacer frente a una catástrofe»), menos nos enfadaremos cuando las cosas no vayan bien o no sean perfectas al cien por cien.

En sus enseñanzas, los estoicos proponían a sus alumnos varios ejercicios prácticos para acostumbrarse a la incomodidad. Entre ellos, se incluía intentar adaptar nuestros cuerpos y cerebros a situaciones incómodas. Por ejemplo, no llevar zapatos y caminar por una calle caliente o muy fría, no ponerse un jersey cuando fuera hace frío, no llevar paraguas, dormir en el suelo o comer alimentos simples y sencillos a una temperatura tibia.

En esencia, los estoicos hablaban de cultivar la resiliencia.

Esta resiliencia protegía a los estoicos cuando las cosas empeoraban. Cuando el emperador Nerón desterró al filósofo estoico Musonio Rufo, este dijo: «A una persona desterrada no se le impide tener virtud, valor, autocontrol o sabiduría». En lugar de enfadarse por haber sido desterrado, vio sus beneficios. No solo pudo ejercitar sus virtudes, sino que el destierro le sirvió también para recuperar la salud: «Otras personas cuyos cuerpos se habían arruinado por una vida lujosa recuperaron la salud gracias al destierro», dijo.

El estoico moderno William Irvine cree que, en nuestro tiempo, los políticos y los psicólogos tratan a las personas como si fueran menos capaces: «Una persona resiliente se negará a desempeñar el papel de víctima [...]. Puede que no controle si es el blanco de la injusticia, pero tiene un control considerable sobre cómo reacciona a ello. Puede dejar que le arruine el día o la vida, o puede buscar formas de sortear los obstáculos».

Esta persona no pierde el tiempo enfadándose y lamentándose por la injusticia, sino que ve qué se puede salvar de esa situación.

No tengas curiosidad por lo que dicen de ti

Evita sentir curiosidad por tu reputación, ya que puedes descubrir algo que encienda tu ira, aconsejaba Séneca en *De la ira*. Este consejo ha envejecido bien y podría leerse como una advertencia sobre los peligros de buscar tu nombre en Google o en Twitter. Nada bueno saldrá de ello, y tu tranquilidad se verá perturbada.

«No nos conviene verlo todo ni oírlo todo. Muchas ofensas pueden pasarnos desapercibidas, y la mayoría no llegan a tener ningún impacto cuando un hombre no es consciente de ellas», escribió Séneca. «¿Quieres evitar perder los estribos? Resiste el impulso de ser curioso. El hombre que trata de averiguar lo que se ha dicho contra él, que trata de desenterrar chismes malintencionados, aunque sea en privado, está destruyendo su propia paz mental. Ciertas palabras pueden interpretarse de tal manera que parezcan insultantes…»

No mires el teléfono ni los correos electrónicos de tu pareja, aunque tengáis una relación excelente y de confianza. Seguro que encuentras algo que te moleste —y algo que también será fácil de malinterpretar— si miras lo suficiente. Recuerda la importancia de mantener la mente tranquila.

Espera, espera, espera

Séneca dijo: «La mejor cura para la ira es esperar, para que la pasión inicial que engendra se apague y la niebla que envuelve la mente se disipe o se vuelva menos espesa».

Esta técnica milenaria de la demora funciona. Solo tienes que evitar que la emoción se apodere de ti y que las palabras salgan más rápido de tu boca de lo que tu mente racional puede seguir. Necesitas pisar el freno.

Así que… respira hondo si sientes físicamente que te estás

enfadando (lo sabrás porque tu corazón empezará a acelerarse, tu pulso aumentará y puede que sientas que tu cara empieza a ponerse roja o que tu respiración se entrecorta). Estos segundos de pausa son cruciales para darle tiempo a tu mente racional a que alcance tus emociones.

Además de respirar hondo, también puedes salir físicamente de la habitación, colgar el teléfono (después de explicar que te sientes demasiado emocionado para continuar la conversación) o responder a un mensaje de texto o de correo electrónico que te haya enfadado, pero guardarlo en la carpeta de borradores.

Así ganarás un tiempo precioso para dejar que tus emociones se calmen y encontrar una salida a esa interacción que no te perjudique a ti ni a la otra persona.

Si la sensación física de la ira amenaza con desbordarte, recuerda que incluso las sensaciones de ira más intensas y fuertes pasarán rápidamente.

Dijo Séneca: «Algunas de las afrentas que estaban acabando contigo perderán su filo en una hora, no en un día; otras desaparecerán por completo; si la demora que buscabas no produce ningún efecto, estará claro que ahora gobierna el juicio, no la ira. Si quieres determinar la naturaleza de algo, confíalo al tiempo: cuando hay tempestad en el mar, no puedes ver nada con claridad».

Utiliza la energía de la ira sin enfadarte

Hay mucha energía en la ira, por lo que puede sentarnos bien, ya que antes podríamos habernos sentido apáticos o estancados. Una explosión de calor puede tener un notable efecto limpiador, como una tormenta de fuego que atraviesa un denso bosque. Por supuesto, como sabemos, lo que se siente como un elemento purificador en ese momento puede tener consecuencias nefastas. El truco está en utilizar la energía de la ira de forma positiva.

Podemos emplear la energía de la ira para crear un cambio e impulsarnos a salir de una situación insana o de una relación tóxica, pero en realidad no tenemos que explotar de ira contra la

otra persona. En su lugar, utilizamos las sensaciones o el sentimiento de ira como señal de que hay cosas en nuestras vidas que podrían necesitar un cambio. La ira se convierte entonces en una forma de intuición o guía. Podemos sentir la ira, pero usar las técnicas que Séneca recomendaba, como la demora, para no ser reactivos. Sin embargo, el fuerte sentimiento inicial —una vez examinado a la fría luz del día por nuestra mente racional— puede proporcionarnos pistas sobre en qué puntos estamos insatisfechos, frustrados o necesitamos un cambio. No enfadarse *no* es lo mismo que aguantar tonterías. El impulso de la ira contiene mensajes importantes. El sentimiento inicial de la ira puede indicar acciones que debemos emprender, como alejarnos de una situación o persona, poner fin a una relación o cambiar de trabajo o de equipo. La ira también puede estimular un mayor compromiso con cuestiones de justicia social si surge cuando nos enfadamos por un fallo en el sistema o por el *statu quo* (las protestas del Black Lives Matter y del #MeToo son un buen ejemplo de cómo el enfado contra el *statu quo* puede utilizarse como combustible para luchar por el cambio social).

La justificación moral es peligrosa

La ira también puede contener un elemento de justificación moral, que añade más combustible a la emoción. La justificación moral hace que se vuelva muy importante demostrar a la otra persona que tú tienes razón y ella está equivocada.

Hacer que sea la otra persona quien esté *equivocada* es una forma de justificar nuestra ira, pero si observamos la situación desde su perspectiva, la mayoría de las personas nunca ven sus acciones como si estuvieran totalmente equivocadas. Pro-

bablemente siempre haya una justificación para sus acciones desde su punto de vista. Nadie se ve a sí mismo como el *malo*, ni siquiera los malos. Muchos tendrán una razón o justificación para actuar como lo hacen y, si les dices que están equivocados, es poco probable que lo vean así y se pondrán a la defensiva.

Cuando las dos partes se atrincheran en sus posiciones, ninguna de ellas está dispuesta a ceder y se llega a un punto muerto. Marco Aurelio aconsejaba:

> Si lo que hacen está bien, no tienes razón para quejarte; y si no está bien, entonces debe haber sido involuntario y no intencionado. Porque del mismo modo que «nadie niega deliberadamente la verdad», según Sócrates, pocas personas tratan mal a otra intencionadamente. Por eso estas personas negativas se sienten insultadas si alguien las acusa de injusticia, ingratitud, mezquindad o cualquier otro tipo de ofensa contra sus vecinos; simplemente, no se dan cuenta de que están haciendo algo mal.

Masculinidad tóxica

Marco Aurelio escribió mucho sobre la ira en sus *Meditaciones*, porque era un tema que trataba de controlar en su propia vida. Reconoció que el signo de un «hombre de verdad» no es la ira, sino la capacidad de mantener la calma. La capacidad de mantener la calma requiere más fuerza y autocontrol que ceder a los placeres fáciles, pero destructivos, del desahogo descargando la rabia y la frustración en los demás.

«Ten a mano este pensamiento cuando sientas que se acerca un ataque de ira: no es viril enfurecerse. La amabilidad y el civismo son más humanos y, por tanto, más varoniles. Un hombre de verdad no se deja llevar por la ira y el descontento, y esa persona tiene fuerza, valor y resistencia, a diferencia de los iracundos y quejumbrosos. Cuanto más se acerca un hombre a una mente tranquila, más cerca está de la fortaleza», escribió.

Ira fingida

Los padres y los maestros en particular conocen las ventajas de fingir el enfado. Se utiliza para enviar un mensaje a personas que podrían necesitar orientación o disciplina (como los niños), pero la persona que transmite el mensaje debe asegurarse de que no se

perturbe su tranquilidad. Fingir el enfado es una forma de mantener la tranquilidad y el autocontrol y, al mismo tiempo, transmitir un mensaje contundente. Es posible que tu hijo se haya quitado el cinturón de seguridad mientras conduces, o que un alumno esté perturbando gravemente la clase lanzando objetos a otros alumnos. En estos casos, hay que transmitir un mensaje que sea lo más eficaz posible. Ese comportamiento no se tolera. La ira fingida puede ayudar en este sentido. Pero no debe utilizarse cuando se habla con un compañero. Es más probable que alimente su ira y lleve a una escalada de la situación.

JUSTICIA SOCIAL

¿Cómo conciliar el cambio social con evitar la ira? Es una pregunta que me hacía mucho cuando estudiaba el estoicismo.

De hecho, era probablemente el tema principal al que Andrew y yo volvíamos cuando debatíamos y discutíamos los méritos del estoicismo. Ambos veíamos grandes debilidades en el estoicismo a la hora de actuar para lograr una mayor justicia social.

¿De qué servía erradicar la ira si te volvía completamente pasivo e incapaz de luchar por el cambio social? ¿Cómo luchar contra la injusticia si se está demasiado ocupado cultivando la tranquilidad? Es la misma acusación que algunos lanzan contra el budismo: es decir, el concepto de desapego implica que puedes sentirte relajado y en paz, pero ¿qué pasa con tu deber hacia los que te rodean? ¿Qué pasa con el papel que debes desempeñar para lograr el cambio social?

Tras dos años debatiendo sobre el estoicismo y el cambio social, llegamos a la conclusión de que evitar la ira y las políticas progresistas no tenían por qué ser mutuamente excluyentes. De hecho, era más probable ser un agente eficaz de la justicia y el cambio si se utilizaban técnicas estoicas, incluido el control de la ira. Controlar la ira te permite crear consensos y alianzas, y comunicar tu postura de forma clara y convincente sin exaltarte; tener una mente racional te permite trazar un curso de acción para

que el cambio se logre de la forma más pacífica y eficaz posible.

Los antiguos estoicos estaban muy representados en la política. Creían que los humanos eran animales sociales interdependientes y que todos eran iguales, incluidos hombres y mujeres, esclavos y personas libres. Estas creencias relativamente progresistas (para la época) —la creencia primordial de que somos seres sociales, así como el hecho de que la «justicia» es una de las principales virtudes estoicas— significan que el cambio social es algo que puede incorporarse a la filosofía estoica.

UNA MENTE RACIONAL

Como dijo Marco Aurelio, «cuanto más se acerca un hombre a una mente tranquila, más cerca está de la fortaleza».

Una de las razones por las que los estoicos se esforzaban tanto por evitar la ira era porque deformaba la racionalidad. Por ejemplo: estás en un campo de fútbol y alguien no mira por dónde va; te pisa, se da la vuelta y te derrama su bebida encima, ¡y ni siquiera se disculpa! Si pensaras racionalmente, aceptarías que ha sido un accidente, te limpiarías, te darías cuenta de la falta de educación del espectador, pero luego lo ignorarías porque no puedes controlar si los demás son educados o no. Puede que no vuelvas a pensar en el incidente y que olvides que ocurrió cinco segundos después del encuentro. Pero ¿y si la ira —o su prima aún más furiosa, la rabia— interviene para defenderte a ti y al sufrimiento causado por la bebida derramada y la falta de disculpas? La ira dirá «cómo te atreves a hacerme esto, torpe» (o algo mucho peor).

Y ahora, después de haber sido provocado, el espectador puede ponerse a la defensiva y tirarte una cerveza entera encima, lanzarte un vaso a la cara o pegarte.

En ese momento, tu mente racional se ve completamente superada por una oleada de ira irracional. Puede que te echen del partido de fútbol o que acabes en los tribunales. Tu día —y tal vez tu vida— se arruinaría porque te dejaste llevar por la ira.

Pero siempre tuviste la opción de utilizar lo que siempre tienes a mano: tu racionalidad.

TÚ TAMBIÉN PUEDES SER IRRITANTE

Marco Aurelio también tenía que recordarse a sí mismo que es inútil «discriminar» o demonizar a alguien que te ha enfadado, porque si tu prójimo ha cometido un error o ha actuado de forma provocativa, probablemente tú también lo hayas hecho.

«Tú mismo no eres diferente de ellos, y molestas a la gente de diversas maneras», escribió. Esta es una gran lección para no ponernos en una especie de altar moral. Incluso si controlas tu ira, date cuenta de que puedes molestar a los demás, igual que los demás pueden molestarte a ti. Cuando esto ocurra, hagamos lo que sugería Séneca: «debemos ponernos de acuerdo en ser indulgentes unos con otros».

CÓMO…

ser moderado

> Mientras nada te satisfaga, tú mismo no podrás satisfacer a los demás.
>
> SÉNECA

> Come solo para calmar el hambre; bebe solo para saciar la sed; vístete solo para resguardarte del frío; busca cobijo solo como protección contra la incomodidad personal.
>
> SÉNECA

Mi relación con el alcohol ha sido larga e intensa. He pasado algunas buenas noches, seguidas de días muy normales (las persianas bajadas, una lata de Coca-Cola llena en la mesilla de noche, el sordo chasquido del blíster de paracetamol) en los que intentaba superar esa sensación de mareo y agotamiento.

Hasta hace poco había vivido alegremente según la máxima de Winston Churchill: «Le he sacado más provecho al alcohol que el alcohol a mí».

Pero ahora cada vez bebo menos y me está sentando muy bien.

Hace poco estaba sentada en el patio trasero de mi amiga Susie, muy enfadada porque la noche anterior solo había dormido

cuatro horas seguidas.

—No lo entiendo; tampoco había bebido tanto y me desperté en mitad de la noche, ¡a las 2.23 de la madrugada para ser exactos!, y no pude volver a dormirme. Sentía como si estuviera digiriendo un ladrillo.

Últimamente me pasaba mucho. El alcohol me estaba destrozando. Después de tomar incluso una pequeña cantidad, al día siguiente me sentía lista para empezar la rehabilitación.

Siempre pensé que mi ruptura con el alcohol se produciría después de que me arrestaran, o le dijera algo terrible a alguien importante, o me cayera por las escaleras, pero la realidad estaba resultando ser más prosaica. Ya no podía procesar el alcohol como antes. Me despertaba a horas extrañas. Me sentía mal. Después de beber el viernes, tenía resacas que duraban hasta el miércoles. Era como si mi cuerpo, después de años disfrutando de la bebida, hubiera simplemente... dejado de hacerlo.

El cambio había sido tan brusco que empecé a preguntarme si a cada persona se le asigna un número de copas para consumir a lo largo de su vida y yo había agotado todas mis raciones antes de agotar mis años.

—Tenemos que encontrar algo nuevo —dijo Susie—. Así que he estado pensando..., gas de la risa.

—¿Gas de la risa?

—Sí, gas de la risa.

El gas de la risa es lo que los adolescentes de Bondi inhalan al anochecer en los parques públicos. En mis paseos por la playa encontraba los botes vacíos esparcidos bajo los árboles. El problema era que ya éramos demasiado mayores para hacer eso.

—No, no vamos a consumir gas de la risa —dije.

Busqué en mi mente el siguiente subidón de dopamina fiable (o quizá poco fiable) que me levantara el ánimo sin destrozarme el cuerpo. No se me ocurrió nada, excepto quizá una microdosis de alcohol o cerveza *light*. Nada excepto quizá... ¿moderación? Tal vez podría disfrutar de las cosas que solía disfrutar en grandes cantidades, pero ahora en cantidades mucho más pequeñas.

Moderación, moderación... Le di vueltas a aquella palabra

desconocida para mí. Quizá la moderación era la respuesta. Pero ¿cómo demonios iba a hacerlo?

Como casi todas las personas que conozco, me crie en una cultura en la que se consumía mucho alcohol. Mis años de adolescencia en el campo, en una ciudad costera, fueron una emocionante mezcla de fiestas cuando los padres no estaban en casa, Midori verde enfermizo en un prado de la granja de un conocido bajo la estela de la Vía Láctea, el primer sorbo de *bourbon* en el parque infantil junto a las vías del tren, vermut dulce de un mueble bar paterno, oporto mezclado con Mellow Yellow en el aparcamiento de caravanas y calurosas noches de verano en la playa que parecían el paraíso y olían a aire salado y hierba marina.

Luego, la universidad. El siguiente nivel. Juegos y rituales que consistían en beber y beber desde el mismo momento en que entramos en el campus aquel caluroso día de febrero, el aire cargado de olor a eucalipto. Pasaron tres años entre cenas formales, oporto barato, grandes cantidades de cerveza, días de resaca en los que no íbamos a clase, llegábamos tarde a comer y nos sentábamos en aquellas mesas redondas para compartir los cotilleos de la noche anterior.

Después, un bufete de abogados. La gente bebía mucho. Las noches de los jueves y los viernes se pasaban en un bar de mala muerte del puerto, donde policías, delincuentes y abogados iban a desahogarse.

Luego, el periodismo. Los años en Sídney. ¿Querías conocer a los curtidos reporteros policiales, a los fotógrafos profesionales, a los sobrecargados editores de sección? Cuando eras joven y no tenías dinero para relacionarte con colegas veteranos, siempre podías invitarlos a una copa y escuchar sus historias en el *pub*.

Los años pasaron. Y pasaron. Y pasaron más.

Pensé que más adelante alguien me daría un golpecito en el hombro, me llevaría a una habitación silenciosa de tonos neutros (con su diploma de Moderación colgado en la pared) y me sentaría para decirme: «Ahora estás en una edad y en una etapa de tu vida

en la que necesitas ser más moderada. Así es como se hace».

Ese día nunca llegó. El adoctrinamiento, el largo aprendizaje y la escolarización que tuve con el consumo excesivo de alcohol (¡y aprobé! ¡¡Aprobé todos los exámenes de consumo excesivo con sobresaliente!!) nunca llegaron para la moderación.

Nadie me dijo nunca: «Así es la moderación».

Por supuesto, podrías decir con razón: «¡¡Eres idiota!! ¡No hace falta que te lo digan! ¡Solo tienes que ir más despacio! ¡Deja de beber tanto! ¡Y deja de comer lo que quieras y cuando quieras!».

Pero es más fácil hablar de la moderación que ponerla en práctica. Y, lo que es más, no se publicita. A diferencia de las dietas en las que se da un giro brusco y se cambia completamente de régimen (¡sin carbohidratos, sin azúcar, sin lácteos, vegana, de zumos!) y se obtienen resultados rápidos que satisfacen la necesidad de gratificación inmediata, la moderación es un proceso lento. No forma parte del complejo industrial capitalista del bienestar y, por lo tanto, no nos la ponen enfrente una y otra y otra vez, hasta que seducidos —o derrotados— entregamos nuestra tarjeta de crédito para hacer un curso de moderación.

En los años transcurridos desde aquel ayuno con hierbas chinas, en el que perdí peso de forma espectacular (y luego lo gané), he seguido una serie de programas de salud entusiastas, pero efímeros, que me han dejado sin blanca, pero no me han proporcionado resultados duraderos.

Incluían un gimnasio de entrenamiento personal —donde veía a un entrenador *todos los días*—, un ayuno ceto supervisado por un nutricionista, en el que comía una comida rica en grasas al día y nada más, y una aplicación en la que tenía que calcular laboriosamente los macronutrientes de todo lo que me llevaba a la boca.

Pero ¿y si le diera una oportunidad a la moderación? ¿A esa moderación aburrida, pesada, poco sexi y sensata?

Porque sí había alguien que me podía enseñar qué era la moderación. Había un montón de gente, de hecho (aunque estaban todos muertos). Eran, por supuesto, los estoicos, que consideraban la moderación tan fundamental para su modo de vida que la

convirtieron en virtud y la llamaron templanza. Además, etiquetaron el placer —incluyendo beber alcohol y disfrutar de comida sofisticada— como un indiferente preferido.

¿POR QUÉ LO HICIERON?

Los estoicos romanos vivieron en una época parecida a la nuestra en lo que se refiere al hedonismo, la abundancia y los excesos. ¡A los romanos les encantaba emborracharse! Por eso, los estoicos pensaron y escribieron mucho sobre cómo resistir las tentaciones y practicar la moderación. Los alimentos exóticos —frutas silvestres, miel, carnes poco comunes, hielo y especias estimulantes— procedían de todo el imperio y llegaban a la capital en una versión anticuada de las millas aéreas. El alcohol y la comida, en particular, ocupaban mucho espacio en las cabezas de los estoicos. Algunas de las lecciones más perdurables del estoicismo giran en torno a la moderación.

Pero antes de empezar, hay una advertencia sobre la moderación, y es que no todo el mundo puede moderarse. No se trata de un defecto del carácter, sino que se debe a una complicada serie de factores, como los ambientales, la química cerebral y la propensión a la adicción, que los estoicos de la época no habrían comprendido. Algunas personas carecen de un *interruptor de apagado* cuando se trata de beber (o de otros comportamientos adictivos). Según un viejo adagio, «una copa es demasiado y mil no son suficientes». Para este grupo de personas, la moderación es difícil, si no imposible, y el mejor camino (me refiero al alcohol) es la abstinencia.

De las cuatro virtudes estoicas, la moderación (o templanza) es la más modesta y alcanzable. Pero ha demostrado ser, al menos para mí, una de las más difíciles de dominar. El valor suele ser reactivo e instintivo, aparece a raudales dependiendo de las circunstancias, impulsándote a las vías del tren para rescatar al bebé o lanzándote

al mar para rescatar a un turista que se ahoga. La sabiduría se acumula lentamente, normalmente con los años; aunque puede ser difícil de conseguir, es como un músculo que se desarrolla con el tiempo hasta que se convierte en algo natural. Ser sabio no requiere una enorme fuerza de voluntad diaria. La justicia surge de la naturaleza (el concepto de justicia natural, que aún hoy se enseña en las facultades de Derecho, tiene sus raíces en los principios estoicos) y podemos reconocerla y ejercitarla sintonizando con ella. Tampoco en este caso hace falta una gran fuerza de voluntad.

¿Pero la moderación? Esta virtud aparentemente menor es la más difícil de dominar. ¡Implica un trabajo que nunca se detiene! Para ser moderados debemos resistir todos los cantos de sirena de la abundancia que están por todas partes en el mundo actual, como lo estaban en la sociedad romana. Debemos ignorar los ojos que ven ese plato lleno de comida tentadora y deliciosa, ignorar los rugidos de nuestro estómago, ignorar los olores celestiales y las respuestas fisiológicas involuntarias, incluida la estimulación de las glándulas salivales (la baba, la boca que se hace agua), y rechazar a la anfitriona que ya está llenando nuestros platos con carnes y manjares. Debemos poner una mano sobre el vaso para detener el vertido del amigo generoso y, en su lugar, debemos, como aconsejaba Epicteto, «extender la mano y tomar una dosis moderada». Y debemos hacerlo día tras día, comida tras comida.

No es solo en relación con la comida y la bebida donde la moderación se convierte en una virtud. La virtud de la templanza puede extenderse a todos los hábitos adictivos o que hacen que queramos siempre más: las redes sociales, las drogas, la televisión, internet… Moderación, moderación, moderación.

¿Por qué es importante la moderación?

Si tomas demasiado de algo, tu cuerpo se quejará: te sentirás mal o un poco desequilibrado. Piensa en cuando te pasas con el chocolate o te comes una bolsa entera de fritos de maíz de una sentada.

Puede que te sientas bien en ese momento, pero cuando salgas de ese estado, mires los envoltorios vacíos y te fijes en tu cuerpo para ver cómo te encuentras, no te sentirás bien. Te encontrarás con la sensación física de estar demasiado lleno y con los sentimientos psicológicos de culpa, vergüenza y arrepentimiento.

Y, sin embargo, no aprendemos.

Tomemos como ejemplo el consumo de alcohol. Bastaría con una gran noche de juerga y despertarse lleno de dolores por todas partes. A la mañana siguiente, con la cabeza en la taza del váter, juramos «nunca más», pero, a menudo, esta promesa se olvida el viernes siguiente y la situación se repite. Esto puede seguir así durante años, con el cuerpo y sus órganos desgastándose poco a poco por el consumo excesivo.

Podemos tomar medidas correctivas, pero también pueden ser demasiado extremas. Alguna vez me he privado por completo de algo, pero en un eco de los excesos descritos en otras partes de este libro, he equilibrado la privación con atracones hedonistas para lograr una especie de homeostasis desquiciada (pero homeostasis, al fin y al cabo). Vivir entre estados tan extremos pasa factura al cuerpo. Sin embargo, moderarse es quizá estar en un estado continuo, o casi continuo, de homeostasis sin tener que recurrir a estados extremos para alcanzar el equilibrio. Como resultado, el cuerpo y la mente no se ven perturbados por tener que lidiar con demasiado o demasiado poco, y la tranquilidad se convierte en un subproducto natural.

El estoico moderno Donald Robertson ha escrito en la revista *Medium* sobre cómo comer y beber como un estoico. Una de las principales inspiraciones de Robertson para su artículo en *Medium* es Musonio Rufo, que tenía muchas opiniones sobre la comida. Robertson escribió:

> Musonio enseñó que los estoicos deben preferir los alimentos *baratos* que son fáciles de obtener y más nutritivos y saludables para un ser humano. Puede parecer de sentido común «comer sano», pero los estoicos también pensaban que potencialmente perdemos demasiado tiempo comprando y preparando comidas sofisticadas cuando, a menudo, se pueden preparar sin demasiado esfuerzo

> comidas nutritivas sencillas con unos pocos ingredientes fácilmente disponibles.
>
> Musonio aconsejaba comer plantas y cereales en lugar de animales sacrificados. Recomendaba también frutas y verduras que no requieran mucha cocción, así como queso, leche y miel.

Los estoicos no eran vegetarianos estrictos, pero tampoco comían mucha carne.

Estos son otros de los hábitos de los estoicos respecto a la comida y la bebida que destaca Robertson:

- Evitar la comida *gourmet*.
- Comer lenta y conscientemente.
- Elegir alimentos nutritivos en lugar de dulces (por ejemplo, fruta en lugar de caramelos), fortaleciendo el cuerpo en lugar de complacer al paladar.
- Compartir la comida y no tomar una ración mayor de la necesaria.

El ayuno también fue adoptado por la comunidad estoica y, como sabrás por el capítulo «Cómo… hacer frente a una catástrofe», pasar hambre es una importante lección estoica para entrenar el cuerpo y la mente ante posibles privaciones o cambios de las circunstancias en el futuro (hacia el final de su vida, Séneca comía muy poco, y prefería los higos y la fruta de su finca).

Los estoicos creían que la moderación era la clave para sentirse, pensar y verse bien. Consideraban que no solo servía para evitar las resacas y las comidas excesivas, sino que la práctica de la moderación se extendía a otros ámbitos y comportamientos. Sé moderado con la comida y la bebida y luego, ejercitando los músculos de tu autocontrol, verás que la moderación se extiende a otras áreas de tu vida que podrían ser rebeldes o estar desequilibradas en uno u otro sentido, como la propensión a hacer cualquier cosa en exceso, ya sea trabajar, hacer deporte, comer o dormir.

El estoico romano Musonio Rufo escribió que el principio y el fundamento de la templanza residían en el autocontrol en la

comida y la bebida, y que la moderación era una buena práctica para ejercer el autocontrol en otros ámbitos de la vida: «Si tuviéramos que medir lo que es bueno por el placer que produce, nada sería mejor que el autocontrol; si tuviéramos que medir lo que hay que evitar por su dolor, nada sería más doloroso que la falta de autocontrol».

¿CUÁNTO ES SUFICIENTE?

Si preguntáramos a un estoico en qué consiste la moderación, nos diría que hay que consumir lo suficiente para vivir y estar sano, pero no más de lo necesario. *Suficiente* significa consumir lo necesario para aliviar el malestar físico del hambre y dar al cuerpo las fuerzas que requiere para hacer lo que tiene que hacer a lo largo del día. Se trata de comer para vivir, en lugar de vivir para comer.

Séneca escribió: «Aferraos, pues, a esta sana y saludable regla de vida de no dar al cuerpo más que lo necesario para tener una buena salud. El cuerpo debe ser tratado con más rigor, para que no desobedezca a la mente. Come solo para calmar el hambre; bebe solo para saciar la sed; vístete solo para protegerte del frío; busca cobijo solo para protegerte de la incomodidad personal».

Lo que quería decir con esto era que comieras y bebieras lo suficiente para saciar el hambre y la sed, pero que fueras riguroso y no te saturaras con demasiado combustible. Esto es muy similar al concepto japonés de *hara hachi bun me*. Significa «comer hasta estar lleno al 80 %». Tiene su origen en Confucio y aún se sigue en la ciudad de Okinawa, donde la gente utiliza este consejo como forma de controlar sus hábitos alimentarios. Curiosamente, Okinawa tiene uno de los índices más bajos de enfermedades cardiacas, cáncer y derrames cerebrales del mundo, y es famosa porque sus ancianos viven más de cien años.

LA ADICCIÓN PUEDE DESTRUIR TU RACIONALIDAD

La virtud de la moderación no solo es recomendable por proporcionar al cuerpo una sensación de bienestar o equilibrio. No excederse también permite pensar con claridad, ver el mundo con claridad, tomar decisiones racionales y no ser esclavo de apetitos o deseos que habrá que saciar una y otra y otra vez (lo que se conoce como adicción). La moderación es una forma de recuperar el poder frente a una fuente o fuerza externa que puede haber sido difícil de controlar.

El ciclo del exceso de indulgencia seguido del arrepentimiento no solo es confuso para el cuerpo (y, a menudo, contraproducente para objetivos como la pérdida de peso), sino que puede perturbar la mente y conducir a adicciones y apegos. Como la adicción puede comprometer el pensamiento racional, un estoico aconsejaría evitar todas las adicciones.

Séneca escribió sobre la pérdida de racionalidad que se produce cuando se bebe demasiado: «La crueldad suele seguir a la ingesta de vino, ya que la sensatez del hombre se corrompe y se vuelve salvaje. Del mismo modo que una enfermedad prolongada vuelve a los hombres quejumbrosos e irritables y los enfurece ante el más mínimo contratiempo, así las borracheras continuadas bestializan el alma».

Los estoicos no fueron los primeros en predicar la moderación. En el frontón del templo de Delfos se lee: «Nada en exceso». Por su parte, Sócrates enseñaba que el hombre debe saber «elegir el término medio y evitar en lo posible los extremos».

El influyente filósofo griego Aristóteles, anterior a los estoicos (y alumno de Platón, que, a su vez, había sido alumno de Sócrates), expuso sus principios de moderación bajo el lema del «justo medio». El justo medio es la posición intermedia entre el exceso y el defecto. En un extremo del valor está la temeridad, y en el otro extremo, la cobardía. La persona sabia vive en el medio.

Los beneficios de la moderación —o una versión del justo medio— también pueden encontrarse en los fundamentos del taoísmo. En este, la moderación no solo es un comportamiento deseable, sino una práctica espiritual. «Golpear un filo hasta afilarlo / no hará que dure», dice el *Tao Te Ching*.

La moderación puede mantenerte tranquilo

Las personas se pasan la vida, a menudo inconscientemente, oscilando de un estado extremo al otro, de los atracones a las purgas, de la indulgencia excesiva a la abstinencia total. ¡Les encanta el drama! Pero si la tranquilidad es uno de los principales ingredientes de una buena vida, esta se verá alterada por la oscilación entre estos extremos. ¿Cómo puedes estar tranquilo cuando estás en plena resaca, lleno de ansiedad por lo que dijiste la noche anterior, o sintiendo inquietud y necesidad cuando dices no a una copa de champán en una celebración, o a un trozo de tarta en tu cumpleaños?

Yo misma he caído en la trampa —como muchas personas— de disfrutar de algo, ya sea una bebida o una comida deliciosa, y en realidad estar pensando en lo que voy a tomar después, ¡incluso mientras todavía tengo algo en la boca! Mi mente va a toda velocidad. Por ejemplo, me gusta tanto el café que cuando me estoy bebiendo el primero ya estoy pensando en cuándo me tomaré el segundo.

La moderación, el autocontrol, la templanza —como quieras llamarlo— es la condición ideal para que florezca la tranquilidad. No te distraes constantemente queriendo *más*.

La moderación en la comida y la bebida *no* es lo mismo que la abstinencia. Puede significar tomar una copa o un pequeño trozo de tarta, en lugar de beber tanto alcohol que te haga sentir inestable, inseguro y fuera de control, o comer tanto que te sientas enfermo o incómodo.

Observa cómo tu fuerza vital, tu energía y concentración, tu alegría y tu atención se desequilibran cuando te das demasiados caprichos o te privas de ellos durante demasiado tiempo.

Una guía estoica para beber

Emborracharse, intentar no emborracharse, limitar el consumo de alcohol, tener días sin alcohol, intentar mantenerse sobrio, idear

reglas y excepciones a esas reglas sobre la bebida: todo ello ocupó mucho a los antiguos estoicos. Alguien debería escribir un libro titulado «¡Los antiguos son como nosotros!».

Los antiguos estoicos reflexionaron mucho sobre la bebida y sobre cómo su consumo excesivo podía violar algunas de sus reglas de vida. La dependencia del alcohol y otras drogas puede conducir a la adicción, que no solo perjudica la racionalidad y el autocontrol (como ya hemos comentado), sino que también puede degradar el carácter.

Entonces, ¿cómo bebían los antiguos estoicos?

Según Donald Robertson, «el historiador Diógenes Laercio, un "doxógrafo" que registraba las opiniones de los filósofos griegos, dice que los estoicos bebían vino con *moderación,* pero no se permitían emborracharse. Estobeo, otro doxógrafo, nos dice que los estoicos clasificaban el amor excesivo al vino como una enfermedad, aunque curiosamente consideraban que *odiarlo* demasiado también lo era».

Dado que controlar el consumo de alcohol es un problema antiguo muy común y *muy humano,* los estoicos idearon algunos trucos para ayudar a alcanzar la moderación.

Practica el decir que no

Para practicar la moderación —por ejemplo, con el consumo de alcohol— existe una antigua técnica estoica excelente que consiste en decir no a una copa de vino si te la ofrecen. Esta sería una buena forma de entrenarte para dominar tu deseo de aquello que te apetece.

Epicteto también animaba a los estudiantes a no ser codiciosos cuando se les ofrecía comida o bebida. Utilizaba el ejemplo del banquete como analogía de los beneficios de la moderación, no solo en la comida, sino en la vida:

> Recuerda que debes comportarte como si estuvieras en un banquete. ¿Te traen algo? Extiende la mano y toma una parte moderada. ¿Pasa de largo? No lo detengas. ¿Aún no ha llegado? No lo anheles con deseo, sino espera a que te llegue. Así con respecto a

> los hijos, la esposa, el trabajo y las riquezas; y, en un momento u otro, serás digno de festejar con los dioses. Y si ni siquiera tomas las cosas que se te ofrecen, sino que eres capaz incluso de renunciar a ellas, entonces no solo serás digno de festejar con los dioses, sino también de gobernar con ellos.

Pero hay otro elemento importante en las enseñanzas de Epicteto sobre el vino: si no bebes, no presumas de ello.

«Cuando alguien bebe solo agua, o adopta alguna otra práctica ascética, aprovecha cualquier oportunidad para decir a todo el mundo: "No bebo más que agua"... Hombre, si te reporta algún beneficio beberla, entonces bébela; de lo contrario, estás actuando de forma ridícula», dijo Epicteto.

Ja, ja, ja. Obviamente, Epicteto conocía un tópico que se ha mantenido a lo largo de la historia: lo único casi tan malo como un borracho aburrido es alguien que te aburre por *no beber*.

Así que bebe agua, ejerce el autocontrol, pero, por el amor de Dios, no sigas hablando de ello.

¿Por qué la moderación es tan importante para el planeta?

No solo nuestro cuerpo puede beneficiarse de la moderación: el planeta también.

Hace unos años estaba en Kimberley, en el norte de Australia, en casa de Bruno Dann, un propietario tradicional. Una mañana fuimos al río a pescar la cena. Los cangrejos de manglares que estaban por allí prácticamente saltaban del río. Cogimos varios con facilidad y nos fuimos con los suficientes como para que todo el mundo pudiera comer al menos uno. Sin embargo, mi avariciosa mente occidental estaba desconcertada. «¿Por qué no cogemos más, Bruno? Podríamos comer el resto más tarde.»

La sola idea de coger más de lo que necesitábamos era un anatema para él. Nos explicó que la única razón por la que pudimos conseguir cangrejos de manglares aquel día fue porque la gente que había estado allí antes que nosotros solo había cogido lo que necesitaba, y no había traído una nevera o un contenedor para «abastecerse». La naturaleza, dijo,

proveerá si no te vuelves codicioso ni la despojas de sus recursos.

Las culturas tradicionales sabían esto: entendían que la naturaleza era un recurso finito y que, si uno era avaricioso o no era moderado, los demás se quedaban sin nada y, al final, uno también se quedaba sin nada.

Bruce Pascoe escribió en *Dark Emu*: «Si queremos intentar entender la filosofía indígena, debemos empezar por la profunda obligación de respetar la tierra».

La moderación, tanto de manera personal como colectivamente, es la forma natural de las cosas. La naturaleza prospera cuando las cosas están en equilibrio, cuando tomamos lo justo, lo que necesitamos y no más.

Recuérdate qué es realmente la buena comida y bebida

¿Lees un artículo sobre vinos o vas a una bodega o visitas un viñedo y te dejas llevar por las evocadoras descripciones del vino? ¿Te llevas a casa una caja de *pinot noir* porque te sonaba y te sabía casi a poesía?

Marco Aurelio nos recordó con bastante crudeza que los buenos vinos no son más que uvas enmohecidas, que las carnes deliciosas son solo cadáveres de animales y que el sexo no es más que fricción y movimiento.

> ¡Qué bueno es que, cuando tengas ante ti carne asada o alimentos similares, grabes en tu mente que esto es el cuerpo muerto de un pez, esto es el cuerpo muerto de un pájaro o un cerdo; y, además, que el vino de Falernia es mero zumo de uvas, y tu túnica de bordes púrpura simplemente el pelo de una oveja empapado en sangre de marisco! Y que la relación sexual no es más que la fricción de una membrana y un chorro de moco expulsado. ¡Qué buenas son estas percepciones para llegar al corazón de lo real y penetrar a través de él, para que puedas verlo por lo que es! Esta debería ser tu práctica a lo largo de la vida: cuando las cosas tienen una apariencia tan plausible, muéstralas desnudas, contempla su bajeza, despójalas de su propio relato jactancioso.

Si nos replanteamos las cosas con las que nos atiborramos o de las que disfrutamos como, por ejemplo, cadáveres de animales

cocidos, nos resultarán menos atractivas.

En nuestra cultura, la comida rica y exquisita se comercializa como algo deseable, y comer en restaurantes de lujo es una señal de estatus. Del mismo modo, las empresas de alcohol comercializan el etanol aromatizado con azúcar como un producto sofisticado y deseable que es la puerta de entrada a la diversión, la amistad, el sexo y el glamur. Como Marco Aurelio, deberías ver estas sustancias como lo que realmente son.

Puedes seguir bebiendo y divertirte

Los estoicos no estaban en contra de la bebida *per se*, y a menudo se servían grandes cantidades de vino en los banquetes que celebraban y a los que asistían. Los antiguos romanos bebían vino a diario, y Séneca era conocido como un gran apreciador del buen vino y propietario de varios grandes viñedos; después de todo, era asquerosamente rico.

Como seres sociales, los estoicos creían que era importante no esconderse si los demás bebían. No te quedes en casa viendo toda la diversión en Instagram. Debes participar en festivales y celebraciones y disfrutar, pero no pierdas el control. Únete a la fiesta, ¡pero no pierdas la cabeza! Séneca aconsejaba: «Demuestra mucho más valor permanecer sin beber y sobrio cuando la multitud está borracha y vomitando; pero demuestra mayor autocontrol negarse a retirarse y hacer lo que hace la multitud, pero de otra manera, sin hacerse notar ni convertirse en uno más de la multitud. Porque uno puede estar de fiesta sin caer en extravagancias».

Y, de vez en cuando, pillarse una cogorza

Había excepciones a esta regla de estar «casi siempre sobrio», que para mí tienen mucho sentido. Permitían ciertos lapsos de autocontrol cuando las circunstancias lo exigen. Los estoicos vieron que a veces —quiero decir rara vez— emborracharse podía servir

como una forma de desbloquearnos. Piensa en las veces que has estado deprimido y atrapado en tu propia cabeza. Tal vez te ha dejado tu amante o has perdido tu trabajo. Siempre hay un amigo bienintencionado que intenta quitarte el chándal, ponerte algo elegante y llevarte de chupitos para «ahogar tus penas». Te dirán que necesitas un empujón. A veces, una noche en la ciudad puede ser la medicina que necesitas para cambiar el chip.

Esta idea no difiere mucho de los consejos de los estoicos. Séneca pensaba que a veces:

> debemos beber hasta la intoxicación, no para ahogarnos, sino, simplemente, para sumergirnos en vino, porque el vino lava los problemas y los desaloja de las profundidades de la mente, y actúa como un remedio para la tristeza como lo hace para algunas enfermedades. El inventor del vino se llama Liber, no por la licencia que da a nuestras lenguas, sino porque libera la mente de la esclavitud de las preocupaciones y la emancipa, la anima y la hace más audaz en todo lo que intenta.

Aunque suene como si los estoicos estuvieran apostando a ambos bandos, todo está en consonancia con el resto de su filosofía. Moderación, autocontrol, disciplina y, de vez en cuando, si necesitas soltarte, hazlo. Se trata de controlar el consumo de la sustancia, en lugar de que la sustancia te controle a ti.

CÓMO...

usar las redes sociales

> Me río de los que creen que pueden hacerme daño. No saben quién soy, no saben lo que pienso, ni siquiera pueden tocar las cosas que son realmente mías y con las que vivo.
>
> EPICTETO

> Solo empiezo a hablar cuando estoy seguro de que lo que voy a decir es mejor decirlo.
>
> CATÓN

En mis paseos con Andrew, una de mis quejas habituales eran los ataques que recibía en las redes sociales. Dicho en lenguaje estoico, afectaban a mi tranquilidad. Aquellos ataques adoptaban varias formas: alguien tuiteaba cosas malas sobre mí y luego mis conocidos me enviaban capturas de pantalla de esos tuits (¿por qué?, ¿por qué?, para mí era el equivalente digital a entregarme un excremento de perro recién hecho y decirme «toma, quizá quieras echarle un vistazo a esto»); o yo escribía un tuit mal redactado que era mal recibido y malinterpretado, y luego recibía una repentina avalancha digital (una vez, un estúpido tuit mío se malinterpretó como si estuviera haciendo un llamamiento al cierre de todas las

universidades; otro, en el que culpaba a Donald Trump de que yo no fuera al gimnasio y, por tanto, no tuviera fuerza para abrir tarros, fue objeto de un segmento burlón en Fox News).

Andrew se encogía de hombros y me recordaba que las opiniones de los demás eran gajes del oficio, ya que yo tenía una columna semanal en *The Guardian* sobre la que la gente iba a opinar. Ese era el oficio, pero ahora, con el estoicismo, tenía una guía. No podía controlar la opinión que los demás tenían de mí y, a menos que abandonara las redes sociales o mi columna, las opiniones de los demás estaban fuera de mi control.

Lo mejor era aceptar que la presión en las redes sociales era parte del trabajo y ser más consciente de lo que publicaba, pero también tener la piel más gruesa para ignorar a los que me odiaban.

Y, poco a poco, eso fue lo que empezó a suceder.

He aumentado el número de seguidores en Twitter, pero me tomo largos descansos desactivando mi cuenta y uso mucho la función de silenciar si creo que alguien me va a molestar. Es mejor no involucrarse y limitarse a utilizar la plataforma para ver noticias y cotilleos de los medios de comunicación, además de para promocionar mis historias.

Lo que es seguro es que cualquiera que utilice las redes sociales hoy en día debe tener un plan sobre cómo utilizarlas y controlar no solo la información que recibe en ellas, sino también su estado de ánimo después de pasar demasiado tiempo conectado.

LAS REDES SOCIALES SE ALIMENTAN DE EMOCIONES FUERTES

Hoy en día, no hay nada que perturbe más nuestra tranquilidad a un nivel casi constante que nuestras interacciones en las redes sociales. En la vida real, las cosas suceden a velocidad humana, pero en internet todo va demasiado rápido. Ya se trate de una opinión con la que no estemos de acuerdo, de que nos cuestionen nuestra propia opinión, o de leer información que nos enfade, nos apasione, nos encienda o nos deprima, los algoritmos de las redes

sociales están diseñados para ofrecer contenidos que garanticen una respuesta concreta y atraigan y mantengan nuestra atención.

El contenido que provoca una reacción emocional intensa tiene más probabilidades de convertirse en viral, lo que significa que es más probable que acabe en nuestras fuentes de contenido y que encienda pasiones y emociones fuertes. Es difícil no dejarse atrapar, sobre todo cuando todo el sistema está diseñado para atraer y mantener nuestra atención el mayor tiempo posible. Los gigantes de las redes sociales no quieren que dejes el teléfono y disfrutes del día al aire libre con tus amigos o tus hijos, sino que estés con el teléfono, en la plataforma, dedicado al trabajo no remunerado de proporcionar contenidos, reacciones, compromiso y tu tiempo.

A menos que queramos tener una relación malsana y adictiva con las redes sociales —y trasladar esa infelicidad, tensión, división y distracción a nuestra vida *real*—, necesitamos una forma consciente de relacionarnos con ellas.

Estas plataformas *sí* sirven para conectar a la gente, generar nuevas ideas y dar voz a otras personas, pero, como todo lo que crea adicción y activa nuestro cerebro animal, debe tratarse con precaución.

Se podría pensar que una filosofía que se desarrolló miles de años antes de que las redes sociales aparecieran en escena no es útil para saber cómo utilizarlas y navegar por ellas, pero el estoicismo tiene varios consejos y herramientas que sí son útiles para usar las redes sociales con prudencia.

Asegúrate de que actúas solo cuando tienes buena información

Si hubieran existido las redes sociales en la antigua Grecia o en Roma, por supuesto que Zenón, Crisipo, Epicteto, Séneca y todos los demás las habrían utilizado. En su forma más pura, las redes sociales son una gran manera de conectar a la gente, de crear una comunidad de personas que reproduce las formas más físicas de los

escalones de aquel pórtico pintado (la *stoa*, de la que toma su nombre el estoicismo) que estaba en Atenas, o una red de conexiones y conversaciones que habrían existido entre las escuelas de filosofía de la época.

Imaginemos a Zenón llegando tras el naufragio, con su cargamento de tinte púrpura arruinado, y atrapado en un lugar extraño. Tiene tiempo libre y quiere aprender filosofía, así que escribe un tuit: «Hola, me encuentro en Atenas y necesito recomendaciones sobre un buen filósofo, ¡y que no sea demasiado caro! ¡Por favor, retuitea!». Así funcionan las redes sociales, donde podemos buscar y encontrar información útil y fiable que nos ayude a mejorar nuestro carácter.

Los peligros de la desinformación

Pero los estoicos tenían cuidado con la información que les servía de base para su comportamiento. Apreciaban el pensamiento racional, actuar sobre la base de información sólida y contemplar la situación en su totalidad, en lugar de comportarse precipitadamente o desde el pánico y la ansiedad. Las redes sociales pueden ser un hervidero de desinformación, opiniones, alarmismo y postureo ético, todo lo cual oscurece la información y los hechos.

No se puede juzgar algo racionalmente si se tiene mala información. Lo primero que hay que preguntarse cuando se consume información en las redes sociales es si se trata de buena información o de desinformación. Si es desinformación, o no procede de una fuente reconocida, no la tengas en cuenta.

Epicteto podría haber estado hablando de las redes sociales cuando escribió:

> La mayor parte de lo que se hace pasar por entretenimiento legítimo es inferior o tonto y solo sirve para explotar las debilidades de la gente. Evita ser uno de los que se entregan a esos pasatiempos. Tu vida es demasiado corta y tienes cosas importantes que hacer. Discierne qué imágenes e ideas permites que entren en tu mente. Si tú mismo no eliges a qué pensamientos e imágenes te expones,

alguien más lo hará, y sus motivos pueden no ser los más elevados. Lo más fácil del mundo es deslizarte imperceptiblemente en la vulgaridad. Pero no hace falta que eso ocurra si te decides a no perder tu tiempo y atención en tonterías sin sentido.

No es necesario que tengas una opinión sobre todo

Pregúntate: ¿por qué tienes que opinar sobre todos los temas? ¿Por qué tienes que dar tu opinión sobre la energía nuclear, las vacunas del COVID, la tasa de desempleo, la política de inmigración, *The Bachelorette*, el nuevo reparto de *Survivor*, el bitcoin o las últimas noticias sobre una persona desaparecida? ¿Seguro que eres un experto en todas estas cosas? ¿Por qué el mundo necesita oírte hablar de todo? (O como pregunta el cómico estadounidense Bo Burnham en *Inside*: «Tengo una pregunta para vosotros. Hum... ¿Es... es necesario? ¿Es necesario que cada persona de este planeta exprese al mismo tiempo todas sus opiniones sobre todo lo que ocurre? ¿Es... es necesario? Hum... O para preguntarlo de una manera ligeramente diferente, hum, ¿puede... puede alguien callarse de una maldita vez?»)

Existe otra forma de actuar.

Por ejemplo, no puedes controlar la potencia nuclear de Francia, pero mucha gente tuitea sobre cosas como estas como si pudieran controlarlas. Estas cosas no están pidiendo que las juzgues. Olvídate de ellas.

Si hay algún consejo estoico que haría del mundo de hoy un lugar mejor es que, como dijo Marco Aurelio, «siempre tienes la opción de no tener opinión». En estos tiempos de división, ¿cuántas peleas se han producido entre amigos, colegas o familiares que podrían haberse evitado si la gente se hubiera guardado sus opiniones para sí misma?

La indignación es contagiosa

¿Alguna vez has entrado en internet, quizá a primera hora de la

mañana, con la mente todavía tranquila y despejada, y te has visto rápidamente arrastrado por la última polémica del día? Puede que se trate de alguien que ha expresado una opinión equivocada y está siendo cancelado o avergonzado públicamente, o puede que sea una injusticia ocurrida en algún lugar del mundo sobre la que mucha gente está tuiteando. Sea lo que sea, los algoritmos de las redes sociales pueden crear un bucle de retroalimentación que amplifica la indignación y, antes de que te des cuenta, tú también estás pidiendo que se cancele a alguien o muestras tu indignación en nombre de los ciudadanos de algún país lejano.

Séneca podría haber estado hablando de los modernos acosos en las redes sociales y de la cultura de la cancelación cuando escribió esto en *Cartas morales a Lucilio*:

> Juntarse con la multitud es perjudicial; cualquiera puede hacer que nos resulte atractivo algún vicio, o nos lo imprime, o nos lo contagia sin que nos demos cuenta. Ciertamente, cuanto mayor es la multitud con la que nos mezclamos, mayor es el peligro.
>
> [...] Repliégate en ti mismo tanto como puedas. Trata con aquellos que harán de ti un hombre mejor. Acoge a aquellos a quien tú puedas mejorar. El proceso es mutuo, pues los hombres aprenden mientras enseñan.
>
> Tus buenas cualidades deben mirar hacia tu interior.

Si utilizas las redes sociales, los estoicos te aconsejarían que fueras comedido y no presumieras demasiado, y que no las utilizaras como plataforma para autopromocionarte sin parar. «En público, evita hablar a menudo y en exceso de tus logros y peligros, pues por mucho que disfrutes relatando tus peligros, no es tan agradable para los demás oír hablar de tus asuntos», decía Epicteto.

La virtud estoica de la moderación te será muy útil cuando participes en las redes sociales.

NO NECESITAS TENER RAZÓN

Gran parte de la tensión y la energía de las redes sociales procede

de personas que operan de forma binaria: «Yo tengo razón y tú no». ¿Cuánta energía se gasta en intentar ganar una discusión, dominar a alguien o aferrarse a una posición muy apreciada que puede que ya no te sirva?

Si nos deshiciéramos de nuestra necesidad de tener siempre la razón, las redes sociales podrían ser el lugar que fueron durante un breve período de tiempo a mediados de la década del 2000: un lugar para el ingenio, las bromas, la diversión, el intercambio de noticias, los temas candentes, las recomendaciones de libros y música y la información sobre el terreno acerca de la actualidad. Ahora, es un pantano partidista porque nos hemos separado en tribus que utilizan estas plataformas para librar batallas ideológicas a muerte.

La sabiduría —una de las cuatro virtudes estoicas— proviene de la capacidad de absorber e interactuar con puntos de vista diferentes al propio. También proviene de evolucionar y aprender constantemente.

«Si alguien es capaz de demostrarme que lo que pienso o hago no está bien, cambiaré con gusto», decía Marco Aurelio. Sin duda, esta idea parece sacada de una versión muy antigua de Twitter. «Porque yo busco la verdad, que nunca dañó a nadie. Sí se daña quien persiste en su autoengaño e ignorancia.»

AFRONTA LOS INSULTOS

Tanto si recibes un insulto como si te critican a través de las redes sociales, o si ocurre algo de esto en el trabajo o en una fiesta, el resultado será probablemente el mismo: tu tranquilidad se verá perturbada. El insulto es una piedra arrojada a la reserva de calma de nuestra mente, y sus efectos se propagan y pueden crear tensiones y perturbaciones continuas.

Los insultos pueden provocar nuestra ira, nuestro deseo de venganza, nuestras ganas de devolvérsela a la otra persona y contraatacar, o incluso la necesidad de tener razón. Todas estas son cosas que dañan el carácter, así que, como de costumbre, los

estoicos pensaron mucho en cómo hacer frente a los insultos para poder seguir con la vida sin añadirle un estrés extra.

La respuesta estoica a los insultos es, a la vez, inteligente e hilarante. Y, siglos después, sus técnicas siguen funcionando cuando te insultan en las redes sociales o en la vida real.

¿Me merezco el insulto?

Era un día festivo, el transporte público era gratuito y la ciudad estaba abarrotada. Corría de la estación de Circular Quay a la terminal de ferris de Manly, y tenía cuatro minutos para bajar dos tramos de escaleras entre una multitud densa y lenta. El estrés se apoderó de mí: no podía perder el ferri ni el almuerzo. Así que, a codazos, me abrí paso entre la multitud y golpeé en las costillas a una transeúnte con más fuerza de la que pretendía. No estoy orgullosa de ello. Era una mala imagen de mi carácter estar dispuesta a dañar físicamente a una desconocida para llegar a tiempo a la comida. La mujer soltó una retahíla de improperios sobre mí mientras la empujaba, incluido el hecho de que había sido grosera y agresiva.

La primera estrategia estoica cuando te insultan es hacer una pausa y preguntarte: ¿es merecido este insulto?

En este caso, el insulto lo era. Fui grosera y agresiva. Por lo tanto, el insulto no me molestó. Pero lo que sí me molestó durante gran parte del día fue, en primer lugar, haber sido grosera y agresiva, y que mi carácter se viera dañado por mi comportamiento. No me preocupé por el insulto.

¿Hasta qué punto estaba bien informada la persona que me insultó?

Epicteto decía que, cuando te insultan, hay que pararse a pensar en cómo de bien informado está el insulto. ¿Se basa en la desinformación o la ignorancia? ¿Es cierto o no? Si está mal informado, podemos ignorar el insulto o corregir a la persona que

insulta.

Correcciones

Si estoy escribiendo un artículo y me equivoco en un dato, y alguien me dice que me he equivocado (esto les pasa a los periodistas constantemente), y puede que me lo digan con dureza, de una forma que resulte agresiva, como «eres estúpida, te has equivocado con la tasa de desempleo», entonces puedes aceptar la corrección y considerarla útil. Ignora el juicio de valor emitido al principio de la corrección y agradece que alguien haya llamado tu atención sobre un error que has cometido y que puedes corregir. No dejes que tu ego se involucre por la necesidad de tener siempre la razón. «Rechaza la sensación de injuria y la propia injuria desaparecerá», decía Marco Aurelio.

Compadécete de la persona que insulta

Hace poco, mi casa estuvo infestada de ratones. Había una plaga y los ratones de mi zona se habían comido el cebo en un tiempo récord y aún no habían muerto. Los oía arañar las paredes por la noche. Incluso una vez uno salió corriendo de mi zapato, justo antes de que me lo fuera a poner. ¡Qué asco!

Lo comenté en Twitter y recibí una respuesta de una desconocida que vivía más al norte del país y que estaba muy enfadada conmigo. En esa zona había habido inundaciones recientemente y mucha gente se había quedado sin hogar.

Ella me tuiteó: «Sinceramente, eres una persona completamente insensible. Al menos tienes una casa que pueden infestar los ratones».

Una vez superada la conmoción por recibir una respuesta tan extraña y agresiva, esperé y decidí no responder. «La mejor respuesta a la ira es el silencio», decía Marco Aurelio. También dijo que los insultos pueriles deben ser motivo de lástima, y no de ira.

Utiliza el humor

Los antiguos estoicos eran famosos por utilizar el humor para desviar los insultos. Una vez, Catón estaba defendiendo un caso cuando un enemigo le escupió a la cara. En lugar de enfadarse, Catón se limpió tranquilamente el escupitajo y dijo: «Juraré a cualquiera que la gente se equivoca cuando dice que no puedes usar la boca». Bravo por Catón.

Por su parte, Epicteto aprobaba el uso del humor autocrítico. Aconsejaba desarmar al insultador diciéndole cosas como: «Si me conocieras realmente bien, no habrías elegido ese defecto; en realidad soy mucho peor de lo que crees que soy. Tal vez seas un insultador incompetente».

Mantén la calma

Cuando a Catón lo golpearon en una casa de baños, en lugar de enfadarse con el hombre o castigarlo, cuando le preguntaron al respecto simplemente respondió: «No recuerdo que nadie me haya golpeado».

Al dejar en blanco a la persona que insulta, le hemos quitado el poder de vernos enfadados. Si seguimos como si no hubiera pasado nada, se sentirán desconcertados y desequilibrados.

PROTÉGETE TANTO DE LOS HALAGOS COMO DE LAS CRÍTICAS

Para mantener la tranquilidad en internet es importante no aceptar elogios ni relacionarse con troles u odiadores.

Cuando empecé a escribir mi diario para *The Guardian*, algunos de los comentarios que recibí eran desagradables. Ahora, la mayoría de mis artículos aparecen sin la posibilidad de que la

gente los comente, así que no recibo muchos de aquellos comentarios negativos del principio, que realmente dañaron mi confianza en mí misma y en mi trabajo. Pero me di cuenta de que tenía que equilibrar esa situación: es decir, si no veía los comentarios negativos, también tenía que protegerme de los comentarios positivos y de los halagos. Recibir uno sin el otro era una forma de retroalimentación distorsionada y me daría una opinión desequilibrada de mí misma.

También recibo muchos comentarios por parte de mis editores, pero son diferentes. Su trabajo consiste en criticar o alabar mi trabajo y ayudarme a elaborarlo de la mejor manera posible. La crítica puede aportar información valiosa y es un componente clave del crecimiento, pero no hay que confundir la crítica despiadada con la crítica constructiva.

Mi decisión de dedicarme el menor tiempo posible a los elogios o a las críticas externas me ha proporcionado una deliciosa libertad para crear sin tener que pensar en la multitud, sino en mi propia brújula interior. La creación surge de ese lugar en el que te sientes libre.

No hace falta ser escritor o que tu trabajo sea público para aprender una valiosa lección. Ser indiferente a las opiniones de los demás (sobre todo de quienes no nos conocen) te permite ser fiel a tu propia naturaleza, que es un aspecto clave del estoicismo. Y, del mismo modo que no debemos aceptar los halagos ni las críticas que nos llegan, tampoco debemos repartirlos.

El problema de la adulación

Los estoicos reconocieron el lado oscuro de la adulación: a menudo, esconde una verdad y disimula un motivo oculto. «No culpes ni adules a nadie», aconsejaba Epicteto. Si nos colman de halagos, es menos probable que intentemos mejorar o superarnos.

Séneca, en las *Cartas morales a Lucilio*, escribió sobre la adulación:

> El principal obstáculo es que nos apresuramos a sentirnos

> satisfechos con nosotros mismos. Si encontramos a alguien que nos diga que somos buenas personas, prudentes y de principios, lo reconocemos. No nos contentamos con un elogio moderado, sino que aceptamos como nuestro lo que la adulación ha vertido descaradamente sobre nosotros. Estamos de acuerdo con quienes sostienen que somos los mejores y los más sabios, aunque sabemos que a menudo dicen muchas falsedades; nos complacemos tanto que queremos que se nos alabe por una virtud que es lo contrario de nuestro comportamiento. Un hombre se oye llamar «el más misericordioso» mientras inflige torturas, «el más generoso» mientras saquea, y «el más abstinente» en medio de la embriaguez y la lujuria. De lo que se deduce que no queremos cambiar porque creemos que ya somos excelentes.

Los estoicos argumentarían que la opinión que los demás tengan de nosotros no es asunto nuestro. «Si alguien me desprecia, ese es su problema», escribió Marco Aurelio. Y puesto que su opinión sobre nosotros está fuera de nuestro control, no tiene sentido preocuparse por ella. Lo único que importa es cómo tratamos a los demás, nuestro carácter y actuar de acuerdo con nuestra naturaleza.

La indiferencia ante las opiniones ajenas

Con las redes sociales, ahora básicamente andamos con dos yoes por el mundo. En los últimos quince años, hemos duplicado la carga de trabajo de lo que supone ser humano. Está nuestro yo real, el que existe en el mundo físico, y está el que existe en internet. Además del trabajo de nuestra vida real, el trabajo de nuestro yo en línea es incesante. Crear, defender, promocionar y proteger nuestros avatares es un trabajo agotador, incalculable e interminable. La suspensión de las normas que rigen la conducta cara a cara lo hace aún más difícil. Es mucho más probable que nos encontremos con abusos, racismo, sexismo, juicios e ira en internet que en la calle, y, sin embargo, no se nos enseña a navegar por este mundo ni a cómo ser resilientes ante un ataque digital. Todo es demasiado nuevo. Además de los ataques, parte de la ansiedad que genera estar en las redes sociales está relacionada con el aspecto

performativo: la presión por ser divertido, guay, correcto, inteligente e interesante. Tu éxito depende de tu último post. Eres tan atractivo como el número de me gusta que consigues. Pero cuanto más practicas el estoicismo, más indiferente te vuelves a la opinión que los demás tienen de ti. Buscar la aprobación de los demás ya no es un objetivo, porque sabrás que no puedes controlar la opinión que los demás tienen de ti, y que vincular tu autoestima y tu felicidad a la opinión que otra persona tenga de ti te perturbará y te generará inestabilidad.

CÓMO…

ser feliz con lo que tienes

> Es sabio quien no se aflige por lo que no tiene, sino que se alegra por lo que tiene.
>
> EPICTETO

> No te permitas soñar con tener lo que no tienes, sino reconoce las principales bendiciones que posees, y luego recuerda agradecido cómo las anhelarías si no fueran tuyas.
>
> MARCO AURELIO

En junio de 2021 tuve la suerte de encontrar un apartamento precioso. Era pequeño, solo dos habitaciones y media, pero estaba en el puerto de Sídney, y tenía una ventana en el salón que daba al mar. Por las noches podía oír las aves marinas y el chapoteo del agua en el borde del jardín. Tenía acceso a una piscina privada en el puerto, y en los días calurosos me tumbaba en la hierba y me refrescaba saltando desde el trampolín.

Mi pequeño apartamento era un paraíso. Fui totalmente feliz… por un tiempo. Poco a poco fui conociendo a mis vecinos; un día, uno de ellos, Paul, me invitó a *su* apartamento. Situado en la parte delantera del edificio, la vista de Paul era mucho mejor que la mía. Mientras yo tenía una porción del puerto, él tenía todo

el pastel. Yo podía ver un poco del puerto, pero, como estaba en la parte trasera del edificio, mi ventana estaba más lejos y la mayor parte de lo que yo veía era una pared de ladrillos marrones. Cuando volví a mi refugio, lo hice con un poco menos de alegría que cuando me fui. Sí, seguía teniendo una vista *parcial* del puerto, pero después de compararla con la de mi vecino, mi casa me gustaba menos.

Entonces otra vecina, Lisa, me invitó a su apartamento, que era aún más magnífico que el de Paul. Tenía vistas al puerto de Sídney y era el doble de grande que el mío. En comparación, mi apartamento era como la despensa de una cocina.

De nuevo empecé a querer un poco menos mi pequeño hogar. Tenía que cortar aquello de raíz. Sentirme de repente insatisfecha con algo que antes me llenaba de alegría era una señal no de que el objeto hubiera cambiado, sino de que *yo* había cambiado. Estaba entrando en ese ciclo que los psicólogos llaman *adaptación hedónica*, en el que la felicidad por mi pequeño apartamento se estaba disipando y lo único que quería era el apartamento más grande. Y no estaría satisfecha hasta conseguirlo.

El arte de ser feliz con lo que tienes es una de las mayores lecciones de la filosofía estoica, y también de la vida.

Epicteto dijo en una cita muy famosa que la riqueza no consiste en tener grandes posesiones, sino en tener pocos deseos. Y que «la esencia de la filosofía es que el hombre debe vivir de modo que su felicidad dependa lo menos posible de causas externas». Esta idea no puede ser más anticapitalista.

¿Recuerdas la idea de la que hablamos en la primera parte? La tranquilidad procede de ser capaz de controlar tu felicidad, es decir, de no elegir algo que te haga feliz que está esencialmente fuera de tu control.

Desear y conseguir un apartamento junto al puerto con mejores vistas estaba parcialmente bajo mi control. Pero piensa en lo que tendría que pasar para conseguirlo. Tendría que haber uno disponible (solo había unos cuantos en mi edificio y ninguno de los vecinos parecía dispuesto a ceder el suyo) y luego tendría que poder permitírmelo. Un rápido vistazo a los precios en internet me

reveló que los residentes de los mejores pisos pagaban mucho más que yo. Pagaban tanto por el privilegio de las vistas que, con mi sueldo actual, aunque hubiera un apartamento disponible, no podría permitírmelo. Así que tendría que dejar un trabajo que realmente me gustaba, y que me hacía muy feliz, y buscar otro mejor pagado. No estaba fuera de mis posibilidades, pero este paso estaba realmente fuera de mi control. Tendría que aparecer un trabajo y un grupo de entrevistadores debería decidir si me lo daban. Y luego estaba el riesgo. Al aceptar un trabajo por dinero, no por felicidad, arriesgaba la tranquilidad que suponía trabajar para una empresa con la que me sentía en sintonía y donde tenía una sólida comunidad de amigos y compañeros.

Era mucho riesgo y esfuerzo por unos sesenta centímetros más de ventana con vistas al agua. ¿No habría sido mejor seguir disfrutando del lugar que tenía, por el que pagaba un precio que podía permitirme sin estrés ni tensión financiera (lo que, a su vez, también perturbaría mi tranquilidad)?

Los estoicos reconocieron los estragos que la adaptación hedónica podían causar en nuestra tranquilidad y desarrollaron técnicas para impedir que estos deseos insaciables de querer cada vez más dirigieran innecesariamente nuestra vida y nos la hicieran más estresante. En su sabiduría, sabían que a menudo lo que deseábamos podía arruinarnos la vida de formas que no tenemos en cuenta: que, al intentar conseguir más, tenemos que trabajar más (¿quieres pasarte toda la vida trabajando?) o que, motivados por la codicia, nos sentimos más tentados por la delincuencia o la corrupción. Piensa en todos los delitos financieros de guante blanco cometidos porque sus autores querían mejores vacaciones, un reloj más caro o un coche de más prestigio. Melissa Caddick, una delincuente de guante blanco de Sídney, llegó a convencer a sus padres ancianos de que hipotecaran su casa para poder invertir su dinero. En lugar de eso, se compró un diamante. La codicia arruinó a su familia, a los amigos que invirtieron con ella y, en última instancia, a ella misma: está desaparecida, presuntamente muerta. Como el ladrón que se llevó la lámpara de Epicteto, el deseo de tener más o mejores posesiones puede ser ruinoso para el

carácter.

PERO, ANTES DE NADA, ¿QUÉ ES LA ADAPTACIÓN HEDÓNICA?

La adaptación hedónica, o la rueda hedónica, se produce cuando la alegría y el subidón inicial de las cosas nuevas se han desvanecido y queremos aún más y mejores cosas para llegar al mismo punto de felicidad que teníamos antes. Este proceso de adaptación es normal y común; cuando ha desaparecido la novedad de una cosa que antes deseábamos, nos adaptamos a ella e incorporamos esa cosa nueva al paisaje normal de nuestras vidas. Hay razones sólidas y evolutivas por las que estamos programados para desear cosas nuevas: no es un defecto de nuestro diseño. Si nuestras reacciones emocionales no disminuyeran con el tiempo, no seríamos capaces de diferenciar los estímulos más significativos (acontecimientos nuevos e importantes) de los menos significativos (acontecimientos antiguos que deberían pasar a un segundo plano). Si no pudiéramos acostumbrarnos a los nuevos estímulos, nos veríamos desbordados por las emociones y seríamos incapaces de cambiar o de sobrevivir.

Pero, sin duda, hemos subido demasiado el volumen de la adaptación hedónica: pensemos en la moda rápida, que se usa una o dos veces y acaba en el vertedero; en los muebles y artículos para el hogar baratos de Ikea o Kmart, que no están hechos para durar y hay que sustituir cada año; o en la última tecnología, que queda rápidamente obsoleta y que sirve como incentivo para que los consumidores compren más productos que no necesitan. Tenemos abundancia, pero todo es de una calidad lamentable.

Paul Theroux escribió la novela *La costa de los mosquitos* en los años ochenta, pero el consumismo que su personaje desprecia en este pasaje ha subido desde entonces varios niveles hasta la hipervelocidad: «Comemos cuando no tenemos hambre, bebemos cuando no tenemos sed, compramos lo que no necesitamos y tiramos todo lo que es útil. No le vendas lo que quiere; véndele lo que no quiere. Imagina que tiene ocho pies y dos estómagos y

mucho dinero para gastar. Eso no es ilógico, es malvado».

Y también terriblemente triste. La hermosa y sensible superficie de la Tierra, nuestros magníficos y complejos océanos son ahora el lugar donde toda esa basura de plástico barato, que usamos durante tan poco tiempo, descansa... para siempre.

Esta destrucción de nuestro único planeta se ha debido, en parte, a la adaptación hedónica, la misma fuerza destructiva que también crea una perturbación interna tan inmensa que hace que nos vayamos a pasar los mejores años de nuestra vida trabajando para poder permitirnos más *cosas* y más nuevas. Parece que no nos damos cuenta —o, más deprimente aún, *sí* nos damos cuenta— de que las cosas que acumulamos malgastando nuestra vida, en realidad, van a agravar los problemas del planeta, y que la próxima generación va a tener que limpiarlo.

«SIEMPRE QUEDA ALGO POR HACER»

Los filósofos antiguos comprendieron cómo la rueda hedónica podía dejarnos en un frecuente estado de insatisfacción a medida que el placer por nuevos bienes, personas y experiencias iba desapareciendo con el tiempo. Epicuro, fundador de la escuela filosófica epicúrea en la antigua Grecia, que existió más o menos al mismo tiempo que el estoicismo, reflexionó mucho sobre esta cuestión.

Creía que había algunos deseos fundamentales, como la necesidad de comida, bebida y refugio. Pero también pensaba que podíamos ser rehenes de deseos vacíos, como la necesidad de fama o éxito. Estos objetivos nunca se sienten cumplidos, ya que siempre parece haber más cosas por hacer, u otras personas parecen tener más éxito que nosotros, y así parece que nunca conseguimos nada. Podemos frenar esta rueda hedónica reconociendo cuándo algo es un deseo vacío y tomando medidas para dejar de perseguirlo.

Se podría argumentar que a la gente de la Antigüedad probablemente le resultaba más fácil resistirse a la adaptación hedónica porque no estaban sometidos al bombardeo de publicidad

y medios de comunicación al que nos enfrentamos hoy, no solo con vallas publicitarias y anuncios en periódicos y televisión, sino con la proliferación de pantallas que están en todas partes, en nuestros bolsillos, que nos acompañan en nuestros días de trabajo y que también llevan la publicidad personalizada a esferas a las que el comercio no había llegado antes. En el momento histórico actual, puede resultar extremadamente difícil saber siquiera si estamos consumiendo publicidad, por no hablar de la capacidad de resistirse a ella. Pero si ahora adoptáramos un punto de vista estoico, como ocurre con muchos otros temas en el estoicismo, la conciencia sería el elemento clave: si somos conscientes de la respuesta hedónica y somos capaces de controlar nuestros deseos a medida que surgen, habremos avanzado un poco más en el camino para recuperar nuestro poder.

A pesar de no tener que hacer frente a la avalancha de publicidad y productos de consumo, en la época grecorromana también había bienes de prestigio y objetos muy apreciados. La gente solía hacer compras ridículas (por ejemplo, urnas decorativas, vinos, mesas de mármol) y quería presumir de ellas ante sus amigos. Alain de Botton, en *Las consolaciones de la filosofía*, señala que a Séneca le gustaban mucho las mesas de cedro con patas de mármol y que llegó a encargar quinientas para un banquete.

Pero, como la mayoría de los humanos, en cuanto los romanos conseguían los bienes que tan desesperadamente deseaban, se cansaban de ellos y querían algo más. En las *Cartas morales a Lucilio*, Séneca advertía: «Al fin, pues, ¡fuera todos estos bienes traicioneros! Parecen mejores a quienes los esperan que a los que los han alcanzado».

Lo que quería decir era que la alegría está en la anticipación de los bienes (o, como probablemente hayas experimentado tú mismo, en la anticipación de unas vacaciones o en la llegada de un paquete de Amazon) más que en la experiencia real de poseerlos.

En la época romana, los banquetes de las élites adineradas eran especialmente competitivos. Además de servir carnes, marisco y especias de todo el imperio romano, los anfitriones competían

sirviendo platos exóticos y exagerados, como lirones rellenos y estofado de lengua de loro. Para este plato en concreto se criaban y sacrificaban enormes cantidades de loros. Los banquetes duraban horas e incluían varios platos y vino. Los hombres comían tumbados para digerir mejor los alimentos. La gente se endeudaba para pagar estas orgías culinarias. Se dice que un famoso epicúreo, Apicio, se suicidó porque se había arruinado tras celebrar demasiados banquetes lujosos.

Marco Aurelio, para quien el dinero no era un problema, intentaba moderar su apetito por las cosas materiales —incluidos los banquetes extravagantes— recordándose a sí mismo lo que realmente eran. Como vimos en el capítulo «Cómo... ser moderado», pensaba en la comida y la bebida que tenía ante sí como cadáveres y zumo de uvas enmohecidas.

Yo también hice este ejercicio alguna vez y me recordé a mí misma que tendría que cambiar mi vida completamente y trabajar día y noche para conseguir sesenta centímetros más de ventana y una habitación un poco más grande para ducharme. Me recordé a mí misma que podría tener una vista ilimitada del agua —gratis— tan solo con salir al exterior.

Procedentes de una época de riqueza, decadencia y hedonismo no muy distinta de la nuestra, los antiguos comprendían bien la adaptación hedónica y la necesidad de protegerse contra sus fuerzas (o, al menos, ser conscientes de ellas).

Para conseguirlo, idearon algunas estrategias.

Los indiferentes preferidos

Como viste en el capítulo «Cómo... hacer frente a una catástrofe», nunca sabemos cuándo cambiarán nuestras circunstancias o qué va a provocar una pérdida. Por eso, los estoicos trataron de prepararse para las pérdidas inesperadas mediante la doctrina de los indiferentes preferidos.

Una razón para resistirse a la adaptación hedónica —y a la atracción de nuevos objetos, bienes, personas y experiencias— es

que muchas de estas cosas están fuera de nuestro control. Como ya hemos analizado, estas cosas —entre las que se incluyen la riqueza, los bienes, la propiedad y los bienes no tangibles como los elogios, las buenas relaciones, la fama y una buena reputación— están fuera de nuestro control y, por lo tanto, deben considerarse como indiferentes preferidos.

Es más importante mantener la tranquilidad que pasarse las horas maquinando cómo conseguir más dinero para poder comprar una propiedad más cara, o una casa con mejores vistas, o un coche de una marca de prestigio.

Puedes arruinar tu presente hipotecándote por un bien material futuro que quizá nunca adquieras. E incluso si te pasas todo el día trabajando para conseguir ese Lexus, un estoico te diría que podrías morir de camino al concesionario, así que habrías desperdiciado el resto de vida y libertad que tenías por vivir en el futuro y no habrías apreciado lo que ya tenías. Como vimos en el capítulo «Cómo... ser mortal», el tiempo es la única moneda realmente valiosa e insustituible.

Como dijo Séneca:

> Aplazar las cosas es el mayor despilfarro de la vida: nos arrebata cada día tal y como viene, y nos niega el presente prometiéndonos el futuro. El mayor obstáculo para vivir son las expectativas, que se aferran al mañana y pierden el hoy. Estás organizando lo que está bajo el control de la Fortuna, y abandonando lo que está bajo el tuyo. ¿Hacia dónde estás mirando? ¿Por qué meta te esfuerzas? Todo el futuro está en la incertidumbre: vive inmediatamente.

Visualización negativa

Para romper el ciclo de la adaptación hedónica, los estoicos adoptaron la visualización negativa.

El objetivo de la visualización negativa no es asustarnos al pensar que podríamos perder esas cosas que antes tanto habíamos deseado y codiciado, sino más bien inculcarnos que todo lo que tenemos es «prestado» y que podríamos perderlo en cualquier momento. Un piso estupendo, una pareja guapa, un trabajo

prestigioso e interesante, una joya rara..., nada de eso es nuestro para siempre. En el caso de la adaptación hedónica, cuando se trata de la pareja, el intercambio es especialmente tenso, ya que somos vulnerables a que la otra persona *nos deje* por alguien mejor y se suba a su propia rueda hedónica.

Imaginar que perdemos algo o a alguien nos permite apreciar y saborear lo que tenemos. Puede que no tengamos todas esas cosas para siempre —al fin y al cabo, son prestadas—, así que tenemos que apreciarlas mientras estén bajo nuestra custodia.

Séneca escribió: «Recuerda que todo lo que tenemos es "prestado" por la Fortuna, y que puede reclamarlo sin nuestro permiso; es más, sin siquiera avisar con antelación».

Siempre podría ser peor: un ejercicio de pensamiento negativo

Respecto a mi conflicto por querer menos mi piso después de ver los de mis vecinos, el ejercicio de visualización negativa sería más o menos así: en lugar de codiciar las vistas de mi vecino Paul desde su piso, imagina que no tienes vistas. Imagina que tu piso está en el sótano y que las ventanas, con rejas, dan a un callejón oscuro y maloliente donde se guardan los contenedores.

Como ya había vivido en un piso (o varios) que encajaba con esta descripción, no fue difícil imaginármelo. Hubo uno en particular en Potts Point. Allí pasé un año feliz, pero el apartamento estaba casi en un sótano y tenía barrotes en las ventanas. Recuerdo que me despertaba en penumbra y apenas un pequeño rayo de luz se filtraba a través de la ventana, que no podía abrir en los días calurosos por el hedor de los contenedores. Me siento y recuerdo todo esto y luego abro los ojos. ¿Dónde estoy? Estoy en el apartamento donde vivo actualmente, que tiene una hermosa ventana que da a un gran cuadrado azul de agua y que deja entrar una buena cantidad de luz. Abro la ventana, huelo el aroma salobre del puerto y oigo el tintineo de los barcos. Y entonces me lleno de gratitud por el lugar en el que vivo y doy gracias por tener esta abundancia cuando antes solo tenía oscuridad y cubos de basura.

Si todavía estuviera en aquel viejo y lúgubre apartamento de Potts Point e hiciera este ejercicio, habría visualizado negativamente otro apartamento en el que había vivido anteriormente. Este estaba en Manhattan. No estuve allí mucho tiempo, pero me impresionó por lo inhabitable que era. Estaba en un sótano, era del tamaño de un armario y no tenía una ventana propiamente dicha, solo un diminuto tragaluz que daba a una rejilla que se abría a la acera. Podía ver los zapatos de la gente al pasar. A veces, me parecía ver ratas. Y, sin duda, *oía* ratas. La ventilación era muy escasa y la primera vez que entré en él me causó un estrés inmediato, ya que era increíblemente claustrofóbico.

Cuando estaba allí y me sentía muy estresada por estar en un espacio tan pequeño, que evidentemente no estaba diseñado para vivir en él, visualizaba negativamente la alternativa, es decir, que dormía en Central Park.

Incluso en un lugar tan incómodo, la visualización negativa me hizo sentirme agradecida por tener aquel apartamento minúsculo.

Y si hubiera estado durmiendo en Central Park, la visualización negativa consistiría en imaginarme enferma y durmiendo en el parque, o siendo atacada mientras dormía en el parque, o no teniendo un parque agradable donde dormir y teniendo que dormir en la acera.

Este ejercicio funciona como una muñeca rusa. En cada punto del recorrido albergas en tu interior una idea de un lugar más pequeño y menos agradable. Puedes utilizar la visualización negativa para imaginarte que estás en un lugar peor que el actual. El sentimiento que debe surgir cuando termines el ejercicio es la gratitud.

Puedes hacer este ejercicio en cualquier lugar tranquilo, cerrar los ojos y traer las imágenes a tu mente. Yo me senté en mi infravalorado apartamento y lo hice. Y allí estaba yo —más o menos diez años más tarde—, en una parte impresionante del mundo, en un apartamento en el puerto de Sídney, valorado en un millón y medio de dólares, y todavía necesitaba practicar la misma

técnica que cuando vivía en una lúgubre caja sin ventanas.

Esta situación demuestra lo insidiosa que es la adaptación hedónica y cómo debemos protegernos de ella.

Deja que fluya la gratitud

La gratitud está en la base de esta práctica. Cuando las cosas que tenemos ya no nos entusiasman y anhelamos algo nuevo, la visualización negativa nos mostrará la verdad de la situación: es decir, que lo que tenemos es algo que antes deseábamos desesperadamente y por lo que debemos estar agradecidos.

Al fin y al cabo, «no es pobre el hombre que tiene demasiado poco, sino el que ansía más», decía Séneca.

EVITA EL DESEO DE SER FAMOSO

¿Quería ser famosa? No. Pero sí quería ser *conocida*: quería tener una buena reputación por mi trabajo, y que esa reputación se extendiera más allá de los límites de mis círculos inmediatos. ¿Ser conocida más allá de la gente que *ya conocía* era algo impulsado por el ego? ¿Era una versión limitada y discreta de la fama? Y, si era así, ¿por qué la buscaba? ¿Qué hay de malo en ello? ¿Debería desechar ese impulso y seguir el programa estoico de desear solo aquellas cosas que estuvieran bajo mi control?

Una de las cosas de las que había discutido con Andrew a lo largo de los años, incluso antes de que comenzara nuestro interés por el estoicismo, era la necesidad de reconocimiento, y cómo este es un motor de la felicidad humana y la satisfacción básica.

En la Antigüedad o en la actualidad, la sed de reconocimiento es una constante, sea cual sea la época. Es una forma de estampar

en el mundo las palabras «estoy aquí». La necesidad de ser conocida por los demás (o, en lenguaje moderno, de *ser vista*) se desarrolla en círculos concéntricos. Primero está la necesidad de ser conocido y reconocido por la pareja, y luego viene la familia, el grupo de amigos o el trabajo.

Más amplia aún es la necesidad de que los conocidos piensen positivamente de ti, y luego está el deseo de ser conocido y apreciado en la esfera pública, entre gente extraña. Este último deseo es la *fama*, y su deseo era tan problemático en la época de los estoicos como lo es ahora en la era moderna, cuando se adora a los famosos como si fueran dioses griegos.

Aunque el reconocimiento puede ser un gran pilar de nuestra autoestima, y puede hacer que nos sintamos valorados e importantes, el estoicismo tiene algunas palabras contundentes para aquellos que buscan una amplificación de esa necesidad básica de reconocimiento en forma de fama.

«El sabio piensa en la fama lo justo para no ser despreciado», decía Epicteto. Este es un listón muy bajo. Lo que quería decir es que hay que buscarla tan poco que debería ser suficiente con que no te odien. En opinión de Alain de Botton, la escuela epicúrea tenía tan poco aprecio a la fama que calificó el deseo de alcanzarla de antinatural e innecesario en la lista de cosas necesarias para la felicidad. (También agruparon el *poder* con la fama por considerarlo innecesario y antinatural, mientras que en un orden superior situaban a los amigos, la libertad, el pensamiento, la comida, la vivienda y la ropa.)

Hacerse famoso es algo que está fuera de nuestro control; por lo tanto, despertaba el recelo de los estoicos. Conseguir la fama depende de las reacciones de los demás ante tu talento, y tú no puedes controlar esas reacciones. Como escribió Marco Aurelio: «Busca la admiración de la gente que conoces. Las personas que buscan la admiración de quienes nunca han conocido, y nunca conocerán, bien podrían molestarse por no convertirse en un héroe para su bisabuelo». Ja, ja, ja, muy buena broma.

Como la fama es en esencia un fenómeno inestable (va y viene), perseguirla solo perturbará tu tranquilidad. Y esta

alteración de tu tranquilidad es un precio demasiado alto que pagar por los fugaces placeres de la fama.

La fama te hará dependiente e inseguro

Las fortunas van y vienen; lo único constante en el mundo es el cambio.

Puede que alcances la fama brevemente pero no puedas disfrutarla de verdad por la ansiedad de que te abandone en cualquier momento. A menos que estés dispuesto a perderlo todo de la noche a la mañana, nunca podrás relajarte por completo. Corres el riesgo de volverte dependiente o inseguro al intentar aferrarte a ella.

Puede que adquieras fama, por ejemplo, al escribir la novela de moda del año, para caer en el olvido cuando aparezca el siguiente escritor de moda. O puede que te elijan para un programa de telerrealidad y disfrutes de un cierto reconocimiento durante la temporada que estés en televisión, para luego ser olvidado y abandonado por los productores y el público que en su día te aclamaron tan pronto como aparezca el siguiente grupo de concursantes en la nueva temporada. O es posible que seas director general de una gran empresa y que la gente importante de la ciudad te corteje, para que se acaben las invitaciones en cuanto te jubiles y ya no tengas tu estatus anterior.

Vincular tu sensación de felicidad y bienestar a la fama es como intentar hacer surf de pala en mar abierto. Las condiciones cambian constantemente y en cualquier momento puedes caer al agua. Maldecir al mar por sus olas, corrientes y mareas es inútil. Sin embargo, creemos que podemos aferrarnos a algo tan inestable y dinámico como la fama. Pensamos que podemos controlar el mar y las mareas de la opinión pública.

Los estoicos advertían que si intentamos aferrarnos a la fama, debemos ceder nuestro poder, convertirnos en personas complacientes y comprometer nuestro carácter. Pensemos en los actores que nunca evolucionan, haciendo secuela tras secuela de la misma película de acción porque quieren aferrarse a la fama de su

juventud, cuando estaban en la cima de su popularidad.

Como señaló el moderno filósofo estoico William Irvine, «si buscamos un cierto estatus social, damos a otras personas poder sobre nosotros. Tenemos que hacer cosas calculadas para que nos admiren, y tenemos que abstenernos de hacer cosas que desencadenen su desagrado». Esta falta de evolución y de honrar el yo interior puede ser desastrosa para el carácter.

Epicteto llegó a decir que la búsqueda de la fama solo nos esclaviza, ya que acabamos por ser rehenes de la opinión pública y del éxito de nuestras carreras: «La fama no es más que el ruido vacío de los locos», dijo.

Todos podríamos nombrar a una docena de famosos, e incluso a uno o dos ex primeros ministros, que han sufrido algún infortunio o han dado un mal paso en su carrera o han hecho una mala elección en su trabajo o han caído en desgracia o han perdido reputación o, simplemente, están quemados o han pasado de moda, y observamos el dolor que esto causa a la persona anteriormente famosa. Para seguir en el candelero, el famoso debe elaborar estrategias y trabajar sin descanso, y tratar de calibrar en qué dirección puede oscilar el estado de ánimo del público, e intentar captar el *zeitgeist* para conservar su posición, antes privilegiada. Algunas celebridades, en un intento por seguir siendo relevantes y famosas, recurren a comportamientos cada vez más extraños y llamativos; otras intentan mitigar el dolor de la indiferencia del público con drogas, alcohol u otros comportamientos adictivos. O bien ocurre lo contrario, y la persona famosa se siente atrapada por aquello que una vez codició con tanta fuerza. Lo único que quiere es desaparecer. En ese caso, la fama se convierte en una carga.

Los famosos se resienten entonces de su falta de privacidad, de cómo un tuit o un post en Instagram se malinterpreta y exagera, o se ven acechados por el fantasma de la falta de confianza en sus relaciones privadas (¿cuántos famosos, con el corazón encogido, destrozados una y otra vez, han leído en un periódico sensacionalista una noticia, de una «fuente de confianza», en la que los traicionan?).

Los estoicos de la Antigüedad, mucho antes de la aparición de

las redes sociales y la fama mundial —cuando se corría la voz en cenas, banquetes y auditorios—, podían ver, incluso entonces —¡incluso sin internet!—, los problemas asociados a la fama. Desconfiaban más del deseo de fama que del deseo de dinero. El dinero se clasificaba como un «indiferente preferido» y se podía tolerar su presencia en la vida (siempre que no se le tuviera demasiado apego). Pero veían en la fama una atracción más insidiosa. El dinero podía utilizarse para ayudar a los demás, pero la fama no tenía la misma cualidad beneficiosa.

El elemento fundamental de la fama es la separación. Te apartan de la manada en virtud de un talento que tienes, de una suerte increíble, de una fuerza sobrehumana, de una buena apariencia, o de unos abdominales sensacionales. Pero una separación tan profunda no solo conlleva aplausos —y la envidia que atraerás—, sino también soledad. Los estoicos pensaban que nos desarrollamos mejor como animales sociales, como parte de un colectivo, pero la fama en sí misma es una experiencia muy individual. Por su propia naturaleza, nos aleja del colectivo.

No codicies dejar un legado

Algunos quieren la fama por las ventajas que puede reportarles en el presente; otros, para labrarse un legado.

Perseguir la fama póstuma o asegurarse algún tipo de legado para las generaciones futuras es una locura según los estoicos. Para ellos no tenía sentido que construyeran una estatua en tu honor si ya habías muerto. Lo que importaba era lo que hacías en vida, tu carácter y si aprovechabas al máximo el tiempo que tenías.

Marco Aurelio, con su habitual estilo práctico y directo, desmenuzó el concepto de fama póstuma: «Las personas que se entusiasman con la fama póstuma olvidan que quienes las recuerdan también morirán pronto. Y, a su vez, los que las sucedan. Hasta que su recuerdo, que pasa de unos a otros como la llama de una vela, se consuma y se apague».

En lugar de eso, «hazte un regalo: el momento presente. Quienes buscan la fama póstuma olvidan que las generaciones

venideras serán las mismas personas insoportables que conocen ahora. E igual de mortales. ¿Qué te importa si dicen *x* de ti o piensan *y*?».

Sí, las personas insufribles que odiabas cuando vivías serán sustituidas por otras más insoportables en las generaciones futuras que seguirán viviendo. Entonces, ¿por qué tendría que preocuparte impresionar a estas personas irritantes que no tienen nombre ni rostro?

Al fin y al cabo, decía Marco Aurelio, una vez muertos, no importa lo que pase: «Alejandro Magno y su arriero murieron, y a ambos les ocurrió lo mismo», escribió. Es decir, todos somos alimento para los gusanos. Todos volveremos a la naturaleza.

CÓMO...

vencer el miedo a perderse algo y a las comparaciones

Ninguna persona tiene el poder de tener todo lo que quiere, pero está en su poder no querer lo que no tiene y hacer buen uso de lo que tiene.

SÉNECA

El objetivo de la vida no es estar del lado de la mayoría, sino evitar encontrarse en las filas de los locos.

MARCO AURELIO

Siempre que me reúno con amigos más jóvenes me cuentan lo que han hecho, pero también lo que se han perdido. El miedo a perderse algo es un rasgo muy milenial, pero todo el mundo lo sufre de vez en cuando. No importa dónde estés: el lugar donde no estás es más divertido.

Las redes sociales han proporcionado a todos la aguda y dolorosa capacidad de asomarse a todos los eventos sociales de los que disfrutan sus amigos, a los que no han sido invitados o a los que no han podido asistir. Es un panóptico del dolor. Es un invento cruel y, sin embargo, somos adictos a él; de alguna manera, no podemos apartar la mirada. Si naciste después de 1985, para ti es algo normal, mientras que quienes crecieron en la década de 1990

al menos podían ir a fiestas y no mirar sus teléfonos y ver otras fiestas mejores a las que no estaban invitados. Antes, cuando no había teléfonos ni redes sociales, tenían más posibilidades de disfrutar de donde estaban.

El miedo a perderse algo (o FOMO, por sus siglas en inglés) es real, y a menudo puede acabar controlando nuestras vidas. Las personas asisten a eventos que no les apetecen por culpa del miedo a perderse algo, o las corroe la envidia cuando ven una imagen de un lugar o una fiesta en la que no están. El miedo a perderse algo saca a las personas del disfrute del momento presente y las coloca en un estado de agitación sobre lo que deberían o podrían haber estado haciendo. Además, está la exclusión social. Somos animales de manada; nos desarrollamos en comunidad, y la pertenencia está profundamente ligada al bienestar. Las redes sociales, y el subsiguiente miedo a perderse algo que provocan, son, en parte, una respuesta a la exclusión del grupo, a la no inclusión y a la posibilidad de no encajar. El miedo a quedarse fuera de la tribu, o a ser excluido de la ceremonia (o, según la época de la historia, excluido del baile, de la fiesta de la cosecha o del concierto) es un miedo antiguo. Pero ahora nos encontramos en una especie de Galería de los Espejos móvil (gracias, Instagram) donde el miedo nos persigue y lo distorsiona todo.

Aunque tuve la tentación de incluir el miedo a perderse algo en la categoría de «problemas muy modernos», cuanto más leía sobre el estoicismo, más me daba cuenta de que este miedo siempre ha existido y que los estoicos, por supuesto, tenían métodos para hacerle frente. Predijeron y planearon de forma inquietante una época en la que sentirse menospreciado y excluido sería algo habitual.

Lo más importante de las lecciones estoicas sobre el miedo a perderse algo es que, aunque algunas de ellas puedan parecer un poco artificiales, se diseñaron para garantizar que mantuviéramos nuestra tranquilidad y no nos alteráramos cuando sintiéramos que se acercaba ese miedo a estar perdiéndonos algo.

CUANDO NO ESTÁS INVITADO

La primera lección es un poco difícil de llevar a cabo… Implica ser una persona más grande y generosa con los demás.

Resumiendo la esencia del miedo a perderse algo, Epicteto se preguntó: «¿Se prefiere a alguien antes que a ti en un espectáculo, o en un acto de celebración, o para ser admitido en una consulta?». Traduciendo: ¿hay alguien en esa fiesta en la que tú no estás que haya sido elogiado o haya socializado con algunos vips?

Epicteto aconsejó: «Si estas cosas son buenas, debes alegrarte de que esa persona las haya conseguido; y si son malas, no te aflijas por no tenerlas».

En esencia, si alguien ha sido invitado a una fiesta, y tú no, deberías alegrarte por él. Es una señal de buen carácter que puedas alegrarte por los demás, aunque tú mismo te lo hayas perdido.

La segunda parte de esta idea es: si las cosas que quieres, pero de las que has sido excluido, no son buenas para ti (otra botella de vino, entrar en el baño para consumir una raya de cocaína), entonces deberías alegrarte de estar perdiéndotelas. El motivo es que lo que te estás perdiendo podría dañar tu carácter, algo que no podía estar peor visto para los estoicos.

LA COMPENSACIÓN

Cuando se trata del miedo a perderse algo, los estoicos también plantearon el fantasma de la compensación. Uno de tus amigos puede haber ido a un festival de música, y tú tienes miedo a estar perdiéndote algo cuando miras sus fotos en las redes sociales. Sin embargo, piensa en lo que tienes: un extra de doscientos dólares en el bolsillo por no comprar esa entrada, la oportunidad de disfrutar de una buena noche de sueño y no tener resaca al día siguiente.

Al hablar de compensaciones, Epicteto (en esta traducción) utilizó el ejemplo de la lechuga, pero basta con sustituir *lechuga* por algo más divertido: una fiesta, unas vacaciones, un festival, un concierto… «¿Por cuánto se vende una lechuga? Cincuenta

céntimos, por ejemplo. Si otro, entonces, pagando cincuenta céntimos, se lleva la lechuga, y tú, al no pagarla, te quedas sin ella, no te imagines que él ha obtenido alguna ventaja sobre ti. Porque así como él tiene la lechuga, tú tienes los cincuenta céntimos que no pagaste.»

Al perderte un evento, no comprometes tu integridad por tener que adular al anfitrión o halagarlo, y, por lo tanto, disminuir tu carácter o crear una obligación social. Epicteto escribió:

> Así que, en el presente caso, no has sido invitado a la celebración de tal persona porque no le has pagado el precio por el que se vende una cena. Se vende por alabanzas; se vende por reverencias. Paga entonces el precio, si es para tu beneficio. Pero si quieres, al mismo tiempo, no pagar lo uno y, sin embargo, recibir lo otro, entonces es que eres insaciable y necio. ¿No tienes, entonces, nada más que esa cena? Sí, en efecto, lo tienes: el no alabar a quien no te gusta alabar; el no soportar su comportamiento cuando lo ves.

El ensayista Adam Phillips, uno de los mejores pensadores en el campo del psicoanálisis, captó en la *London Review of Books* la mentalidad estoica cuando escribió sobre el miedo a perderse algo:

> La exclusión puede suponer el despertar de otras oportunidades que la inclusión haría impensables. Si no me invitan a la fiesta, puede que tenga que reconsiderar qué más quiero: el riesgo de que me inviten a la fiesta hace que quiera por mí, que delegue mi deseo en las invitaciones de otras personas. Saber, o creer saber, lo que queremos es la forma en que gestionamos nuestro miedo a la libertad. Querer que no nos dejen de lado puede decirnos muy poco sobre lo que queremos, mientras que nos dice mucho sobre cómo evadimos nuestro querer.

Así que, en resumen, cuando sientas una punzada de ese miedo a estar perdiéndote algo, recuerda este consejo de los antiguos estoicos. En primer lugar, si no vas a esa fiesta, posiblemente te estés perdiendo cosas que comprometerán tu carácter, como emborracharte demasiado y hacer el ridículo. En segundo lugar, al perdértelo, ganas tiempo y espacio para ocuparte de otra cosa (o, al menos, ahorrar algo de dinero); y, en tercer lugar, al no asistir, evitas tener que hacer la pelota a personas que

quizá no te caigan muy bien o tener que salir con ellas.

EVITA HACER COMPARACIONES

Estrechamente relacionado con el miedo a perderte algo está el horror de las comparaciones. Compararse con los demás es un camino seguro hacia la infelicidad.

Piensa en cuando ibas al colegio y luego a la universidad. En el colegio todos estabais en el mismo barco, llevabais los mismos uniformes, asistíais juntos a las mismas clases cada día y teníais, más o menos, el mismo tipo de vida. Puede que te separes de los demás y vayas a la universidad, pero en la universidad vives una experiencia similar a la de tus compañeros. El problema empieza cuando te gradúas. Algunos viajan o se van a trabajar a un bar durante unos años, mientras que otros aceptan trabajos bien pagados en alguna empresa, y otros se casan jóvenes y tienen familia. De repente, ya no estás en el mismo camino que tus amigos. Quizá sientas que has tomado un rumbo equivocado en tu vida. Puede que sientas que has tomado decisiones erróneas. Tienes miedo a estar perdiéndote algo. Empiezas a hacer comparaciones y eso no es sano. No solo puede dañar las amistades, sino que puede arruinar el disfrute que hayas podido tener en tu propia vida. Si decides no compararte con los demás, te ahorrarás mucho dolor a lo largo de tu vida. Es un dolor que, probablemente, ni siquiera sabes que estabas generando porque hacías comparaciones inconscientemente. Pero si dejas a un lado las comparaciones, no solo te sentirás mejor con tu propia vida, sino que los demás se sentirán mejor a tu lado.

COMPARAR HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO

Las comparaciones pueden ir en dos direcciones, y ninguna de ellas es buena. Si te comparas —por ejemplo, en tu empleo— con un amigo que puede tener un trabajo mejor pagado que el tuyo, te

sentirás peor contigo mismo y con tu trabajo. Pero si te comparas favorablemente con alguien —por ejemplo, con un amigo que acaba de perder su trabajo—, te sentirás mejor en relación a la situación de otra persona. Esta comparación crea una separación y una división donde antes no las había y significa que no te ves igual que tu amigo, sino como alguien superior (y nadie quiere ser amigo de alguien que se siente superior a él).

Sentir una punzada de satisfacción cuando algo le sale mal a un amigo no es un sentimiento extraño. Después de todo, Gore Vidal ya lo dijo en una cita famosa: «Cada vez que un amigo tiene éxito, yo muero un poco». Este sentimiento puede deberse a que, sin darte cuenta, compites con tu amigo y crees que la vida se trata de un juego de suma cero. Cuando tu amigo sufre una pérdida, inconscientemente sientes que te has librado de haberla sufrido tú, o que no tienes tan mala suerte como él. Estos pensamientos no son racionales, pero son habituales.

Lo contrario de la separación es la conexión. Sin embargo, nos desconectamos cuando hacemos comparaciones. Un verdadero amigo nunca sentiría satisfacción si a su amigo le empiezan a ir mal las cosas. En cambio, un verdadero amigo se alegraría por los éxitos de un amigo y se entristecería por sus pérdidas.

Parte de esta satisfacción malévola que podemos sentir no es culpa nuestra. Es solo la forma inconsciente en que hemos sido programados para enfrentarnos unos a otros.

Es de esperar que estemos en el ocaso del neoliberalismo, en que tales comparaciones (y la consiguiente separación entre las personas) se fomentaban, e incluso se veían como algo natural. Hemos absorbido esa mentalidad de escasez dominante, en la que, inconscientemente, vemos el conjunto de las cosas que podemos conseguir —ya sea la buena apariencia, la condición física, el talento, el estatus o el dinero— como finito. La vida y los recursos se convierten en un juego de suma cero: no todos podemos compartir lo bueno y, si alguien gana, entonces alguien tiene que perder. ¡Pero esto no es cierto! Todos podemos ganar, sobre todo si, como los estoicos, consideramos «ganar» como tener éxito en cosas que están exclusivamente bajo nuestro control, como nuestro

carácter, cómo tratamos a los demás y cómo reaccionamos.

VUELVE A LA PRUEBA DEL CONTROL

Ahora tenemos aún más razones para hacer un esfuerzo consciente por dejar de compararnos con los demás. Y eso nos lleva de nuevo a la prueba del control.

Un estoico rechazaría incluso intentar hacer comparaciones porque intentar conseguir lo que otro tiene está, en gran medida, fuera de su control.

Recuerda: solo puedes controlar tu propio carácter, cómo tratas a los demás y cómo reaccionamos; todo lo demás está fuera de tu control, incluido el estatus o lo que los demás piensen de ti.

Hacer comparaciones está en parte ligado al deseo, que tan a menudo puede conducir a la infelicidad, porque el objeto de tu deseo está fuera de tu control. Piensa en todas las veces que has sentido un amor no correspondido. Este dolor es, en gran parte, el de sentir un deseo abrumador y fuerte de tener una relación con alguien. Sin embargo, no tenemos control sobre si esa persona nos corresponde.

Si deseas mejorar tu carácter o controlar mejor tus reacciones o acciones o tratar mejor a los demás, lo conseguirás, pero si te propones otra cosa corres el riesgo de decepcionarte, porque hay factores que escapan a tu control.

Digamos que quieres ganar tanto dinero como tu compañero de trabajo, ya que, en comparación, estás mal pagado. Puedes intentar que te asciendan o cambiar de trabajo, pero estas cosas no dependen enteramente de ti, por lo que corres el riesgo de que se destruya tu tranquilidad por intentar conseguir algo que no está en tu poder. No puedes controlar lo bueno que es alguien haciendo otra cosa, y siempre habrá personas mejores que tú en algunas cosas y otras que serán peores. Sería estupendo que abandonaras ese juego de las comparaciones y te centraras en tu propia carrera.

Puedes celebrar los éxitos de otras personas. Tu ego es el enemigo, pero se puede domar y controlar. Tenemos que ser

capaces de encontrar alegría en el éxito de otras personas. Si podemos dejarlo ir, la negatividad perderá su control sobre nosotros y seremos libres para vivir la vida que queramos.

Nuestro objetivo es definir el éxito por nosotros mismos: eso es lo único que podemos controlar. No podemos controlar a los demás.

Cuando la vida se pone difícil

La regla de «no hacer comparaciones» es útil no solo para las cosas habituales de la vida —comparar quién tiene el mejor coche o el mejor trabajo, o qué hijos se portan mejor—, sino también cuando la vida se pone realmente difícil.

Si te comparas constantemente con los demás en los buenos momentos, vas a tener muchos problemas cuando las cosas vayan mal.

Si contraes un cáncer que requiere un largo tratamiento muy duro o una ardua recuperación, será una tortura seguir comparándote con otras personas que podrían estar disfrutando de su salud o, simplemente, siguiendo con su vida. En estas circunstancias, te sentirías absolutamente miserable, ya que sufrirías por partida doble: una vez por la enfermedad en sí y una segunda vez por las comparaciones en las que, en tu cabeza, sales peor parado que los demás. No puedes controlar la enfermedad en sí (tu cuerpo es una de las cosas que solo puedes controlar parcialmente), pero sí puedes decidir si te quieres sentir un desgraciado comparándote constantemente con los demás.

TENER UN MODELO

Por supuesto, al decir «no hagas comparaciones», te estoy aconsejando que nades contra una corriente muy establecida y fuerte, en la que, probablemente, has estado nadando toda tu vida.

Todos nos comparamos con los demás y lo hacemos sin pensar. La pregunta «¿quién soy yo?» suele descubrirse y conocerse por referencia a nuestros iguales y a la sociedad en general.

Las comparaciones pueden provocar un tormento psicológico en forma de envidia, celos y de un complejo de superioridad o inferioridad. Pero hay una solución estoica que nos permite «calibrarnos con nuestros iguales», pero sin la carga tóxica de las comparaciones. Se trata de tener un modelo.

Tener un modelo satisface la necesidad evolutiva de tener a alguien a la vista que pueda proporcionarnos una medida de referencia de lo que queremos ser y de lo que podemos conseguir. Estas personas no tienen por qué ser estoicos —puede ser alguien que conozcas o alguien a quien no conozcas—, pero admiras su trabajo, su filosofía o su vida. Ni siquiera tienen que estar vivos. Marco Aurelio —aunque murió hace tiempo— ya ha sido citado como modelo por personas tan diversas como Bill Clinton y Zadie Smith.

Mis propios modelos son una mezcla de personas que han logrado mucho profesionalmente en mi campo y de personas que viven una vida amable, generosa y auténtica.

Me comparo con ellos, pero procuro que la comparación sea positiva, que no me castigue por no alcanzar su nivel, sino que utilice su éxito para inspirarme y hacerlo mejor.

En el mundo del periodismo he visto a competidores ir y venir. Aunque mi carrera ha perdurado, ha tenido altibajos, y ha habido muchas ocasiones en las que algunos colegas que eran mis compañeros me adelantaron en su desarrollo profesional, ganaron muchísimo más dinero y disfrutaron de perfiles más altos. En lugar de dejarme llevar por la envidia, he descubierto que es mejor apoyar el éxito de las personas. El sector es pequeño y es mejor no guardar rencor a los compañeros. Tu vida laboral será mucho más larga si os apoyáis mutuamente en lugar de ver a todos los que te rodean como una amenaza. La mentalidad de escasez es falsa y solo te limitará.

En cambio, a los compañeros que lo han hecho bien y a los que admiro, los trato como modelos. Si han hecho las cosas bien,

me servirán de estímulo e inspiración; si me siento estancada en mi propio trabajo, puedo buscar el nombre de mi modelo en internet, leer su trabajo y sentirme animada cuando vuelvo a mi propia historia. De este modo, me siento menos estancada.

Séneca ya dio algunos consejos sobre cómo elegir un modelo estoico:

> Elige a alguien cuya forma de vida, así como sus palabras y su propio rostro, como reflejo del carácter que se esconde tras él, se hayan ganado tu aprobación. Tenlo siempre presente como tu protector o como tu modelo. En mi opinión, necesitamos a alguien que sirva como patrón con el que nuestros caracteres puedan medirse. Sin una regla con la que hacerlo no podrás enderezar lo que está torcido.

CÓMO UTILIZAR LAS COMPARACIONES

La mejor comparación es la que haces contigo mismo. ¿Estás mejor ahora que hace un año? ¿Lo estás afrontando mejor? Solo tienes que ser mejor que tú mismo o hacerlo lo mejor que puedas.

Los estoicos llevaban un diario como herramienta de contemplación y forma de medir el autodesarrollo. Cuando llevas un diario, puedes echar la vista atrás y evaluar si has cambiado o progresado con respecto a hace un año, o dos años, o diez años. Un diario te dará una imagen clara de lo que estabas viviendo entonces. La única comparación que debes hacer es con tu yo del pasado.

Los diarios son un gran espacio catártico para expresar sentimientos que pueden ser demasiado crudos y horribles para el consumo público. Puede que no lo creas en ese momento, pero los sentimientos desaparecen tarde o temprano. Es desagradable repasar el pasado en medio de un gran dolor. No obstante, existe una razón para olvidar la atmósfera y los pequeños detalles del dolor emocional y físico profundo. Tener un recuerdo permanente de las profundidades de tu desesperación sería recordarte a ti mismo por qué nunca deberías volver a amar o confiar. Por eso, la naturaleza nos dio la capacidad de olvidar. Lo ideal sería que un

diario te diera una pequeña muestra de tu antiguo dolor sin desencadenar los sentimientos que teníamos en el momento en que atravesamos aquellas dificultades.

Mirar atrás también sitúa el dolor pasado en su contexto. Mirando hacia atrás, ahora tengo claro que todo el éxito del que disfruto actualmente se construyó sobre los frutos del trabajo fallido: las novelas que no me publicaron; la serie de televisión de dieciséis capítulos ambientada en una redacción que nunca se hizo; las obras de teatro escritas, pero nunca representadas. No pasa nada. En realidad, no importa que esas cosas nunca llegaran a salir adelante. Formaban parte del aprendizaje que estaba llevando a cabo en aquel momento y del que solo fui consciente cuando ya había terminado.

CÓMO…

vencer la ansiedad

> El hombre no se preocupa tanto por los problemas reales como por sus ansiedades imaginarias sobre los problemas reales.
>
> EPICTETO

> Los animales salvajes huyen de los peligros que realmente ven y, una vez que han escapado de ellos, ya no se preocupan más. A nosotros, en cambio, nos atormenta por igual lo pasado y lo que está por venir. Muchas de nuestras bendiciones nos hacen daño, porque la memoria nos devuelve la agonía del miedo, mientras que la previsión nos la provoca prematuramente. Nadie limita su infelicidad al presente.
>
> SÉNECA

A principios del año 2022 estaba en el dentista para que me pusieran un protector bucal que debía llevar por la noche para proteger el esmalte de mis dientes, desgastado por el constante rechinar.

Esto me avergonzaba un poco. Pensaba que estaba tranquila, relajada, *ataráxica*. Quiero decir, tal vez había tenido un poco de ansiedad, ¡pero ya había pasado tiempo desde entonces!

No soy la única, dice el dentista. En las últimas semanas no había parado de colocar en Sídney protectores bucales a muchas personas con ansiedad, cuyos cuerpos intentaban expulsar la ansiedad rechinando los dientes por la noche.

El presidente de la región de Victoria de la Asociación Dental Australiana, Jeremy Sternson, declaró a la ABC que 2021 había sido el año de los dientes fisurados. «Normalmente, en un año se puede ver un puñado de estos pacientes, pero estábamos atendiendo a tres o cuatro al día», dijo. La gente acudía con dolor de cuello, de mandíbula y de cara, o con dientes fisurados, y los dentistas lo estaban achacando al estrés.

¿Qué se puede decir de la ansiedad, salvo que, en esta época, es prácticamente el estado por defecto y normal de casi todo el mundo? Llevamos así desde hace ya varios años (¿cuándo empezó?, ¿en 2018?, ¿en 2014?, ¿en 2020?), y rara es la persona que no se ha despertado alguna vez a las cuatro de la mañana, que no ha experimentado ese vaivén de emociones que se manifiesta con la sensación fisiológica de temor en el estómago, el corazón acelerado y la premonición de un ataque de pánico a las diez de la noche en el supermercado, en el pasillo del papel higiénico con los estantes vacíos. También es rara la persona que no se ha sentido descorazonada y asustada, ha cerrado sus párpados y se ha desconectado de las noticias porque no podía soportar NADA MÁS. Luego están los juegos mentales y el fingimiento: intentar convencerse a uno mismo, al comienzo de un nuevo día, de que, si no se miran las noticias, todas las cosas que ocurren ahí fuera *no están ocurriendo realmente*, y de que se puede construir una Nueva Jerusalén, tal vez no en tu propia casa, pero sí en tu cabeza, al margen del mundo que está ahí fuera, y que, en realidad, *no tiene nada que ver contigo* ni con la familia, porque no eres alguien importante: solo vas a trabajar, quieres pagar la hipoteca, criar a

tus hijos, y bloquear el resto de cosas..., y por eso finges con fervor que ahí fuera no está pasando nada importante.

Y así seguimos. La ansiedad se acumula: una acumulación en los huesos, un endurecimiento de la delicada materia que rodea el corazón, una sensación de rápida liberación del cortisol en la sangre, que corre a toda velocidad por todo el cuerpo, seguida de frecuentes caídas en un nuevo y más pesado agotamiento que, a veces, parece que nunca desaparecerá. ¿Has estado alguna vez así de cansado? ¿Alguien ha estado alguna vez tan cansado como tú? No. No. No. No es posible.

Luego está la oscuridad visible, los momentos débiles y sombríos, encadenados entre sí como luces de hadas en la fiesta del fin del mundo. Tienes la sensación de que el mundo se va a acabar, una sensación que juras que nunca habías experimentado de esa manera. En estos momentos de profunda ansiedad, quienes no tienen hijos sienten un triste alivio, y quienes sí los tienen, una complicada especie de culpa.

Al menos para mí, la ansiedad por la pandemia se ha fusionado con una ansiedad más amorfa por el planeta.

En el verano de 2022 se suponía que íbamos a «volver a la normalidad», pero los signos del desorden estaban por todas partes. La lluvia no cesaba; las vacas aparecían en las playas del norte de Nueva Gales del Sur, lo que habría tenido gracia si no fuera tan distópico y las propias vacas no parecieran tan extrañas caminando, confusas, por la arena. En Lismore, la gente hacía agujeros en los tejados para salvarse de la crecida; un día, la casa de una mujer se incendió *mientras* se inundaba. En Sídney, las lluvias duraron meses, mientras que Perth vivió el verano más caluroso de su historia. A lo largo de esta extraña estación mucha gente se preguntó: «¿Cuándo volveremos a tener un verano normal?».

Al contemplar —y vivir— este verano desordenado, era tentador dejarse llevar por aterradores pensamientos apocalípticos. Si dejamos de vivir en un mundo que reconocemos, que ya no nos

proporciona las certezas que dan a nuestras vidas un ritmo tranquilizador, el efecto es desestabilizador. Empezamos a sentirnos desvinculados de la propia tierra y de sus ritmos estacionales psicológicamente satisfactorios.

Pero esta ansiedad no es exclusiva de nuestra época. Los antiguos filósofos estoicos creían que la Tierra era destruida periódicamente por el fuego (*ekpyrosis*) en una limpieza ritual antes de volver a surgir. Los estoicos solían creer que este acontecimiento se producía cuando la civilización estaba en su apogeo de sofisticación y complejidad (como la nuestra en este momento). En un eco del movimiento ecologista moderno, los estoicos creían que cuando se interfería en el equilibrio intacto y perfecto de la naturaleza, llamado *Gaia,* el colapso era inevitable.

Séneca creía que la *ekpyrosis* adoptaría la forma de una inundación. En su brillante obra *Tiestes*, el coro pregunta: «¿Es la naturaleza capaz de horrores aún mayores?».

El mensajero responde: «¿Crees que no es posible nada peor? / Esto es el preludio».

El fantasma de Tiestes dice: «La naturaleza ha sido subvertida / He creado una maldita confusión, así que el padre es igual a *su* padre y ambos al hijo / Los nietos se convierten en hijos, y el día se convierte en noche».

¿Crees que no es posible nada peor? / Este es el preludio. A lo largo de casi dos milenios, casi 730.000 días y noches, la ansiedad de Séneca se encuentra con la nuestra.

En otro eco —este de los temores a la hiperglobalización en el mundo actual—, James Romm, en su excelente biografía de Séneca, *Dying Every Day*, escribió sobre su malestar cuando Roma se expandió más allá de sus fronteras territoriales:

> Como en el relato bíblico de la torre de Babel, la propia complejidad de la civilización parecía llevar consigo las semillas de su propia destrucción [...]. Donde antes un solo barco había perturbado el orden natural, ahora Roma había llenado los mares de tráfico, alterando las razas y disolviendo las fronteras mundiales. En opinión de Séneca [...] el avance incesante del imperio convertiría al propio cosmos en un enemigo. Cuando todo el mundo pudiera ir a todas partes, cuando ninguna frontera permaneciera

intacta, el colapso total podría no estar lejos.

Puede resultar tentador limitarse a aceptar la ansiedad como una aflicción moderna que llegó con los teléfonos inteligentes y se intensificó con la pandemia y el colapso climático, pero los estoicos se referían a ella con regularidad en sus escritos. Su ansiedad por el clima también era importante (pero, a diferencia de la ansiedad climática de nuestra era, no estaba respaldada por la ciencia ni por montones de datos).

También existe la ansiedad de la vida cotidiana, que los estoicos intentaron asimismo afrontar. Esta ansiedad puede ser por miedo a no tener suficiente dinero, miedo a perder a un ser querido, una relación o una posición, o miedo a enfermar o a morir. Podría ser la ansiedad por una entrevista de trabajo, o por tener un flechazo, o por hablar en público. O podría ser algo más general y vago: simplemente, la existencia del miedo en sí, una sensación en el cuerpo, un temor y la sensación de un ataque de pánico inminente, que tiene una capacidad extraordinaria y poderosa para arruinar la tranquilidad.

Sin embargo, los estoicos te dicen: ¡nunca tengas miedo! Muchas de sus enseñanzas están formuladas teniendo en cuenta esta ansiedad. Los estoicos incluso intentaron aprovechar esa ansiedad positivamente, como una forma de poner a prueba su virtud.

Desarrollar la resiliencia

Los estoicos daban la bienvenida a los tiempos difíciles, como un estudiante bien preparado da la bienvenida a un examen. Ellos veían su vida (y el cultivo de las virtudes) como un entrenamiento para momentos como los actuales (y en el que ellos estaban entonces), en los que se ponen a prueba el carácter, la resiliencia, la sabiduría y el coraje.

Epicteto dijo: «Cuanto mayor es la dificultad, mayor es la gloria de superarla. Los pilotos hábiles ganan su reputación en las tormentas y tempestades».

Él veía las crisis como una forma de desenmascarar quién eres realmente: «Las circunstancias no hacen al hombre, solo lo revelan ante sí mismo».

La resiliencia es un músculo que puede desarrollarse, más que algo que se hereda. Según la prueba del control, nuestro carácter está bajo nuestro control, y desarrollar la resiliencia es una parte crucial del desarrollo del carácter.

El autor estoico moderno William Irvine aconseja tratar los contratiempos como pruebas estoicas para superar los problemas, crear resiliencia y limitar las emociones negativas. Una de las cosas que, según Irvine, debemos superar al hacer esto es la mente subconsciente, que siempre busca culpar y juzgar cuando nos encontramos con dificultades. Estas cosas son la antítesis del estoicismo, así que «al tratar un contratiempo como una prueba estoica, sacamos a nuestra mente subconsciente del bucle contratiempo-respuesta. Más concretamente, impedimos que surja una explicación acusadora para un revés, una explicación de que alguien se está aprovechando o abusando de nosotros».

Cuando esto ocurre, nuestras emociones no se desencadenan en la medida en que lo habrían hecho en otras circunstancias, lo que permite a nuestra mente racional intervenir, y también nos permite no sufrir un mayor coste emocional por ese contratiempo. Según Irvine, «el mayor coste, con diferencia, es la angustia emocional que provoca un contratiempo».

Si gestionamos bien los contratiempos, no solo evitamos las emociones negativas, sino que experimentamos emociones positivas como el orgullo, la satisfacción y la alegría tras superar el reto, según Irvine.

Cuando afrontamos un contratiempo de forma racional y clara, asumiéndolo sin culpar a nadie y superando el reto, también estamos ejercitando el valor, una de las cuatro virtudes de las que hemos hablado antes. El valor es crucial para ayudar a desarrollar la resiliencia porque es el motor que nos impulsa a superar situaciones difíciles y nos da la conciencia y el conocimiento de que podemos hacer cosas difíciles.

Sin contratiempos no sabremos si somos valientes o no.

Irvine pone el ejemplo de un joven llamado John, al que sus padres mimaron y protegieron de las dificultades del mundo. Cuando John se convierte en adulto, carece de la resiliencia necesaria para afrontar los contratiempos y, en su lugar, «experimenta una potente mezcla de hostilidad y desesperación. Así, en lugar de considerar los fracasos como peldaños en el camino hacia el éxito, puede considerarlos, simplemente, como acontecimientos traumáticos. También es posible que John se ofenda rápidamente por las cosas que hacen o dicen los demás, aunque hagan todo lo posible por no ofenderlo».

John es emocionalmente frágil y carece de una base que lo ayude a estabilizarse en los momentos difíciles. Irvine contrasta esto con los bisabuelos hipotéticos de John, que vivieron la segunda guerra mundial y se enfrentaron a muchos contratiempos y conflictos armados, pero eran «más fuertes y apreciaban la vida más que antes».

Irvine plantea la interesante pregunta de cómo es posible que una generación que vive en paz y prosperidad sea emocionalmente más frágil e infeliz que la que ha vivido tiempos difíciles. La respuesta, dice, es que no han sido puestos a prueba y no han desarrollado resiliencia.

Creo que la generación de jóvenes que perdieron dos años de educación por culpa del COVID y se enfrentan ahora al comienzo de la crisis climática serán más resilientes que sus padres. Estos jóvenes han tenido que desarrollar una resiliencia y una flexibilidad extraordinarias en los dos últimos años, y han sacrificado mucho para que otras personas mucho mayores que ellos puedan estar a salvo de los peores efectos del COVID. Nuestros dirigentes no han mostrado suficiente gratitud por los sacrificios que han hecho estos niños. Estoy deseando ver a estos valientes jóvenes adentrarse en el mundo después de haber asumido tantos retos estoicos siendo tan jóvenes.

En el mundo actual podemos intentar librarnos de la ansiedad acudiendo a terapia y abordando las causas profundas de la

ansiedad; podemos tomar medicación que cambie la química de nuestro cerebro en un esfuerzo por reducir la ansiedad; podemos adormecer nuestra ansiedad con drogas o alcohol, o podemos evitar la ansiedad limitando nuestra exposición a las cosas que nos la provocan.

Cada persona utiliza unas herramientas diferentes. Sin embargo, los estoicos formularon una serie de ejercicios y principios que pueden ayudar a disminuir o aliviar la ansiedad.

VIGILA LA INFORMACIÓN QUE RECIBES

Es difícil mantener la calma si estás horas y horas consultando sitios web de noticias y redes sociales. La proliferación de noticias falsas no ha hecho sino agravar la situación. ¿Es cierto todo lo que lees? ¿En qué información puedes confiar? ¿Y sobre qué información hay que actuar? No es de extrañar que estemos confusos y ansiosos.

Un estoico te recomendaría que tuvieras cuidado con los medios de comunicación y las opiniones que consumes en momentos de ansiedad, como son una pandemia o una guerra. Epicteto aconsejaba: «Las opiniones y los problemas de los demás pueden ser contagiosos. No te sabotees adoptando involuntariamente actitudes negativas e improductivas a través de tus asociaciones con los demás».

Los estoicos valoraban el pensamiento racional, actuar sobre la base de una buena información y contemplar la situación en su totalidad, en lugar de actuar precipitadamente o desde el pánico y la ansiedad. Marco Aurelio intentaba evitar que sus pensamientos se vieran invadidos por la negatividad. En su diario escribió: «El universo es cambio; nuestra vida es lo que nuestros pensamientos hacen de ella».

En tu caso, puedes consultar solo una o dos fuentes de noticias fiables y limitar el tiempo que dedicas a ver las noticias y las redes sociales. Existe una delgada línea entre estar informado y estar abrumado e inundado de información. Lo ideal es elegir un

momento por la mañana y otro por la tarde, o antes de cenar, para consultar las noticias del día de una fuente fiable. Vive el resto de tus horas preocupado por tu propia vida y la de las personas que te rodean, en lugar de dejarte llevar, preocuparte y angustiarte por las peores cosas que les ocurren a personas lejanas, cuya situación no puedes cambiar inmediatamente ni eres capaz de influir en ella.

UTILIZA LA PRUEBA DEL CONTROL PARA CALMAR TU ANSIEDAD

«Solo hay un camino hacia la felicidad: dejar de preocuparse por las cosas que escapan a nuestro poder o a nuestra voluntad», decía Epicteto.

Una vez más, en primer lugar, todo debería pasar por la prueba del control de Epicteto. Las únicas cosas que están bajo nuestro control son nuestro carácter, nuestras acciones y respuestas y cómo tratamos a los demás. Todo lo demás está fuera de nuestro control.

Supongamos que recibes un enigmático mensaje de tu jefa pidiéndote que vayas a verla el lunes. Es el tipo de mensaje que puede desencadenar la ansiedad. Tu primera reacción puede ser pensar que has cometido algún error y que tu jefa te va a destrozar. La respuesta de la ansiedad es el miedo. Sin embargo, lo puedes analizar desde el punto de vista del estoicismo: si no has hecho nada malo en el trabajo, has tenido buen carácter y has desempeñado bien tus funciones, no tienes de qué preocuparte.

O tal vez tengas otra razón para sentir ansiedad: que la reunión sea porque la empresa tiene problemas y se avecinan despidos. Si esta es la razón de tu ansiedad, examínala. Si utilizas la prueba del control, te darás cuenta de que, si es cierto, cualquier pérdida de empleo está fuera de tu control. Por lo tanto, cuando algo está fuera de tu control, tienes que dejar que la ansiedad se vaya y que la situación siga su curso.

Las personas con ansiedad reconocerán que es más fácil decirlo que hacerlo, pero utilizar nuestra mente racional para afrontar los miedos y las ansiedades es el primer paso para

racionalizar nuestra salida del miedo y dirigirnos hacia la gran virtud estoica del coraje. El coraje te permite soportar las malas noticias con fortaleza y seguir adelante con un mínimo de sufrimiento.

Indiferentes preferidos: la lámpara robada

Siempre que nos angustiemos por perder algo —ya sea una persona, bienes o riquezas—, debemos recordar que la posesión de estas cosas está fuera de nuestro control y que, aunque algunas de ellas sean *preferidas*, debemos permanecer *indiferentes* al hecho de tenerlas o no.

Epicteto usaba el ejemplo de su lámpara robada (del que hablamos en el capítulo «Cómo... ser bueno»): «Tengo una lám-

para de hierro al lado de mis dioses domésticos. Al oír un ruido en la ventana, bajé corriendo. Descubrí que me habían robado la lámpara. Reflexioné que al hombre que la había robado no le movía ningún motivo irracional. ¿Y entonces? Mañana, me dije, encontrarás una de barro. De hecho, un hombre solo pierde lo que ya tiene».

Hay muchas lecciones en este pasaje, pero, en lo que respecta a la ansiedad, lo utilizo para reflexionar sobre el hecho de que no debemos preocuparnos por la pérdida de cosas, porque las cosas —una lámpara, un trabajo, dinero, incluso las amistades— vendrán y se irán. Lo único que debe preocuparnos, y en lo que debemos centrarnos, es nuestro carácter. Y como nuestro carácter y su desarrollo están totalmente bajo nuestro control, entonces no hay por qué preocuparse.

PON UN PIE DELANTE DEL OTRO

Debemos recordar las instrucciones de Marco Aurelio cuando nos sintamos abrumados por la ansiedad: «No te dejes abrumar por lo que imaginas, sino que haz lo que puedas y debas».

Pon un pie delante del otro y céntrate en el momento presente, decían los estoicos. Esto significa no perderse en ensoñaciones del pasado, ni en fantasías y temores del futuro, sino, simplemente, lidiar con lo que tienes delante ahora mismo.

«Cuida este momento. Sumérgete en sus detalles. Responde a esta o aquella persona, a este desafío, a este hecho. Deja de evadirte. Deja de darte problemas innecesarios. Es hora de vivir de verdad, de habitar plenamente la situación en la que te encuentras ahora mismo. No eres una especie de espectador desinteresado. Participa. Esfuérzate», decía Epicteto.

ENTRÉNATE PARA SENTIR LA INCOMODIDAD

Los estoicos, tanto en la Antigüedad como en la actualidad, tienen una serie de prácticas que implican sentirse deliberadamente incómodos. Estas técnicas incluyen bañarse en agua fría, andar descalzo por un camino duro, ayunar y exponerse al ridículo vistiendo ropa estrafalaria en público, como ya explicamos en el capítulo «Cómo… hacer frente a una catástrofe». La idea que subyace es que, si uno soporta algunas penurias, incomodidades o privaciones, se inmuniza contra las futuras penurias, como quedarse sin comida, sin calefacción o sin ropa bonita.

Musonio Rufo decía que al entrenarse a sí mismo para estar incómodo, se estaba entrenando para ser valiente. Y recuerda que Séneca, en las *Cartas morales a Lucilio*, ya aconsejaba algo parecido: «Reserva algunos días durante los cuales te contentarás con la comida más escasa y barata, con vestidos toscos y ásperos, diciéndote mientras tanto: "¿Es esta la situación que yo temía?"».

Si logras ayunar o vivir con medios muy reducidos, le habrás robado al destino la oportunidad de tomarte por sorpresa cuando lleguen los malos tiempos. Ya te has entrenado y sabes que puedes soportar una crisis. (*¿Es esta la situación que yo temía*?)

«Si no quieres que un hombre se acobarde cuando llegue la crisis, entrénalo antes de que llegue», dijo Séneca.

EL EXTRAORDINARIO CASO DE JAMES STOCKDALE

Hay un diminuto libro con una gran historia que te dirá más sobre cómo actúa el estoicismo que cualquier guía práctica (incluida esta).

Se trata de un discurso pronunciado en Londres en 1993 por el vicealmirante James Stockdale y publicado posteriormente con el título *Courage Under Fire: Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human Behavior (Coraje bajo el fuego. Probando las doctrinas de Epicteto en un laboratorio de comportamiento humano)*.

Lo que hay que saber sobre la vida de Stockdale antes de que pronunciara este discurso es que «llegó a la vida filosófica en la escuela de posgrado de la Universidad de Stanford a los treinta y ocho años y siendo piloto naval».

Era 1962 y estaba en el segundo año de sus estudios de relaciones internacionales con el objetivo de convertirse en planificador estratégico en el Pentágono.

La casualidad se cruzó en su camino, como suele ocurrir con el estoicismo. En un descanso de su plan de estudios habitual, Stockdale «entró una mañana de invierno en la Facultad de Filosofía de Stanford».

Philip Rhinelander, decano de Humanidades y Ciencias, que impartía una clase de Filosofía, confundió a Stockdale, con su cabello canoso, con un profesor de la facultad. Los dos hombres congeniaron y, para compensar la falta de conocimientos filosóficos de Stockdale, acordaron reunirse durante una hora a la semana para una tutoría privada. En la última sesión, Rhinelander le regaló a Stockdale un ejemplar del *Enquiridión* de Epicteto.

Según Stockdale, Rhinelander le explicó que Epicteto, antiguo esclavo, «obtuvo sabiduría en lugar de amargura de su temprana exposición directa a la crueldad extrema y de sus observaciones de primera mano sobre el abuso de poder y el libertinaje autoindulgente» en la Antigua Roma. Stockdale se aficionó a Epicteto y encontró sus escritos sencillos y atractivos.

En 1965, de nuevo en el servicio activo, Stockdale se encontraba en Vietnam en la cabina de un avión. Volaba bajo, a la

altura de las copas de los árboles, cuando fue derribado por el Vietcong. Tras eyectarse y caer a tierra, «tuve unos treinta segundos para hacer mi última declaración en libertad…, y que Dios me ayude, me susurré a mí mismo: “Por lo menos estaré cinco años ahí abajo. Dejo el mundo de la tecnología y entro en el de Epicteto”».

Una vez que Stockdale llegó al suelo, le golpearon por todas partes antes de que un hombre con casco de policía le rompiera gravemente una pierna. Una vez más, Epicteto estaba allí para ayudarle con los indiferentes preferidos: «La cojera es un impedimento para la pierna, pero no para la voluntad».

Stockdale fue conducido a una prisión cercana, donde pasó siete años y medio al frente de un grupo de unos cincuenta prisioneros de guerra en circunstancias terribles, crueles y dolorosas.

Según un protocolo posterior a la segunda guerra mundial, los prisioneros de guerra estadounidenses nunca debían romper la cadena de mando, ni siquiera durante el cautiverio. Tampoco debían facilitar al enemigo ninguna información que pudiera perjudicar a sus camaradas. Todos estaban juntos en aquella situación y, como el más veterano, Stockdale, de cuarenta y dos años, tomó el mando en la prisión y convirtió a los soldados estadounidenses, y su cautiverio, en una especie de laboratorio sobre el estoicismo.

Todos los miembros del grupo fueron torturados «sin cesar» y sometidos a largos y agotadores períodos de aislamiento. Stockdale fue interrogado a diario.

Lo primero que hizo Stockdale fue utilizar la prueba del control para averiguar lo que podía o no podía controlar mientras estuviera cautivo. En su poder estaban «mis opiniones, mis objetivos, mis aversiones, mi propia pena, mi propia alegría, mis juicios, mi actitud sobre lo que estaba pasando, mi propio bien y mi propio mal».

Empleó entonces la enseñanza estoica de los indiferentes preferidos. La posición de Stockdale en la vida había bajado bruscamente (hasta convertirse en «objeto de desprecio») en esos

treinta segundos que tardó en tocar el suelo. «Así que asegúrate en lo más profundo de tu corazón, en tu interior, de que tratas tu posición en la vida con indiferencia, no con desprecio, solo con indiferencia», dijo.

El siguiente reto estoico para Stockdale era el de las emociones. Reconoció que su calvario y la tortura podrían no acabar nunca, y que tenía que aceptar que eso estaba ocurriendo. Las personas más destrozadas (y así ocurrió también en los campos de concentración, según un relato de Primo Levi) eran las que pensaban que serían rescatadas. Al recurrir a la visualización negativa, necesitaba imaginar que eso no iba a ocurrir. También necesitaba enfrentarse a la realidad de su situación, sin confiar demasiado en la esperanza. Esta es la actitud que, según Stockdale, estaba bajo su control. Más tarde, en una entrevista con el escritor Jim Collins, dijo: «Los optimistas eran los que decían: "Nos iremos en Navidad". Y la Navidad llegaba, y la Navidad se iba. Luego decían: "Nos iremos en Pascua". Y la Pascua venía, y se iba. Y luego Acción de Gracias, y luego Navidad otra vez. Y morían con el corazón roto... Esta es una lección muy importante. Nunca debes confundir la fe en que vivirás hasta el final —que nunca puedes permitirte perder— con la disciplina para enfrentarte a los hechos más brutales de tu realidad actual, sean cuales sean».

Stockdale soportó las duras e implacables condiciones de la prisión sin mirar demasiado al futuro. «Vivía el día a día», escribió Stockdale en *Courage Under Fire*, en un eco de Epicteto, que dijo: «Cuida este momento. Sumérgete en sus detalles. Responde a esta o aquella persona, a este desafío, a este hecho».

El principal objetivo de Stockdale era mantener el respeto por sí mismo, incluso en el peor de los casos. Su respeto por sí mismo estaba bajo su control. Para mantener el respeto por sí mismo en aquel campo, tenía que evitar traicionar a su país y a sus compañeros; tenía que tener un buen carácter.

Después de muchos años de tortura y confinamiento solitario, así como de la muerte de algunos de sus hombres debido a que la tortura había llegado demasiado lejos, programaron otra ronda de tortura para Stockdale. En ese momento supo que el dolor sería de

tal intensidad que no sería capaz de callarse las cosas que debía ocultar al Vietcong. Su carácter se resentiría entonces como consecuencia de las traiciones que cometería bajo tortura. Así que, en su celda, rompió unos cristales y se cortó las venas, con la intención de morir antes que traicionar su carácter (en un eco de Catón). Sus captores lo encontraron y le vendaron las muñecas. Más tarde fue rescatado y disfrutó de una distinguida carrera. Murió a la edad de ochenta y un años en 2005. Stockdale atribuye su supervivencia en el campo —no solo su supervivencia corporal, sino también la de su autoestima, dignidad y espíritu— a las enseñanzas de Epicteto.

DEJA DE TENER ESPERANZA Y DEJARÁS DE TENER MIEDO

El reverso luminoso y brillante de la ansiedad es la esperanza: proyectar sobre el futuro no una visión oscura, sino esperanzadora. Stockdale no pasó aquel tiempo en cautividad viviendo con la esperanza de ser liberado; simplemente intentó vivir con dignidad y respeto dentro del pequeño espacio que podía controlar. Del mismo modo, en Auschwitz, Primo Levi se centró en la supervivencia diaria: simplemente intentaba seguir vivo cada día. «Albergar deseos en el *Lager* [campo] es una sentencia de muerte mental, ya que ningún deseo se cumplirá de forma realista. Por lo tanto, pensar en el hambre y esperar a que llegue la comida es someterse a una tortura mental, ya que nunca se ofrecerá comida suficiente.»

Los estoicos no eran partidarios de la esperanza, ya que la consideraban una forma de ilusión, una negación de la realidad y de la verdadera claridad.

El amigo de Séneca, Lucilio, a quien iban dirigidas las *Cartas morales*, era un funcionario que trabajaba en Sicilia. Un día, Lucilio se enteró de un serio pleito en su contra que amenazaba con acabar con su carrera y arruinar su reputación. Angustiado, escribió a Séneca, quien le respondió: «Puedes esperar que te aconseje que imagines un desenlace feliz y que te apoyes en los

encantos de la esperanza», pero «voy a conducirte a la paz de espíritu por otro camino». Séneca terminó su respuesta con el siguiente consejo: «Si deseas alejar toda preocupación, asume que lo que temes que pueda suceder, efectivamente, va a suceder».

En las *Cartas morales a Lucilio*, Séneca escribió: «Deja de tener esperanzas y dejarás de tener miedo».

La esperanza y el miedo son dos caras de la misma moneda. Si tienes esperanza, también tienes miedo de que esa esperanza no se haga realidad.

El precio de la tranquilidad es renunciar a la esperanza. Y para los estoicos, que valoraban mucho la tranquilidad, era un precio que estaban más que dispuestos a pagar.

Supongamos que esperas no tener cáncer de pulmón a pesar de ser adicto a los cigarrillos (algo que *no deberías* ser como estoico, porque la adicción interfiere con tu mente racional y con la virtud de la moderación, pero sigue el razonamiento conmigo). Cada vez que fumas, esperas ser uno de los afortunados. Pero esta esperanza va acompañada de un cierto miedo. Si esperas que algo no ocurra, es lógico que temas que ocurra. ¿Quién quiere vivir con temor? Es mejor vivir en la realidad.

Un estoico *esperaría* enfermar algún día si existiera una fuerte relación entre el cáncer y fumar dos paquetes de cigarrillos al día. Su razón le diría que es así. Se encendería un cigarrillo no con la esperanza de eludir las estadísticas, sino mirando a la realidad a la cara y esperando *no* ser uno de los afortunados. Tomaría una decisión basada en la realidad, y esa realidad podría ser: «Me gusta fumar más de lo que valoro mi salud a largo plazo».

Este estoico puede decir: «Puede que haya tomado una decisión terrible, pero, al menos, no me he engañado a mí mismo pensando que yo sería la excepción que se libraría de una enfermedad grave».

Hace poco le di un consejo parecido a un amigo que estaba inmerso en un complejo litigio comercial que duraba ya muchos años. Si perdía, tendría que pagar millones de dólares, le cerrarían el negocio y podría incluso ir a la cárcel. «Prepárate para lo peor», le dije, haciéndome eco del consejo de Séneca a Lucilio.

«¿Y esperar lo mejor?», me dijo.

«No, solo asume que perderás», le respondí. Si asume que perderá el caso, podrá prepararse para lo peor. No tendrá miedo —o tendrá menos miedo— a perder, ya que ha modificado su realidad alejándola de la esperanza y acercándola a la probabilidad de una pérdida. Estaría más preparado mentalmente para empezar de cero sin dinero, con una reputación arruinada o tras haber cumplido condena en la cárcel. Todas estas cosas son indeseables, pero la conmoción y la falta de preparación para ellas empeora aún más su situación.

Una parte de renunciar a la esperanza es la alegría de poder vivir firmemente en el presente en lugar de pensar, temer y fantasear constantemente sobre lo que podría ocurrir en el futuro.

Nunca puedes sentirte completamente tranquilo cuando tienes esperanza. Estás depositando tu felicidad en algo que escapa a tu control. Puedes sentirte terriblemente defraudado.

Deja de tener esperanzas y dejarás de tener miedo. La paz sustituye a la esperanza y al miedo.

Hay otra buena razón para abandonar la esperanza. Cuando eliminas la esperanza de tu vida, también eliminas su opuesto: la desesperanza. Esta es realmente una de las peores emociones humanas. No hay nada tan abyecto. Es hermana de la desesperación y crea su propia fantasía oscura, es decir, la fantasía de que no puedes recuperarte, de que nada volverá a ir bien, de que nunca tendrás éxito, de que tu situación nunca cambiará y de que estás acabado.

TERCERA PARTE
La hora de la verdad

Empieza de una vez a vivir, y cuenta cada día por separado como si fuera una vida distinta.

SÉNECA

Mira al pasado, con sus cambiantes imperios que se levantaron y cayeron, y podrás prever también el futuro.

MARCO AURELIO

La madurez te golpea sin previo aviso. Tengo cuarenta y tantos años: ¿cómo ha ocurrido esto? De repente, y poco a poco, supongo. Pero a medida que transcurren los años, la cuestión de cómo pasar mejor los días se ha hecho más apremiante. El tiempo empezó a parecerme más finito. La cuestión del despilfarro comenzó a atormentarme.

Hay dolores nocturnos y matutinos por sueños no realizados y caminos no tomados, oportunidades que tal vez no vuelvan a presentarse, vidas no vividas. Probablemente, nunca me mudaré a París para trabajar en una librería. En este momento, mi vida ya ha tomado forma. Algunas cosas empiezan a parecer fijas, para bien o para mal.

Luego hay una sombra más profunda de las pérdidas más permanentes que aún están por llegar: toda una cadena de conocidos, mentores, padres, amigos… que se han ido para siempre. Esta cadena conduce, en última instancia, a la propia muerte. Y la muerte, en esta sociedad en la que vivimos que rinde culto a la juventud, es algo de lo que no sabemos hablar.

Y en medio del recuento de las pérdidas personales, están las grandes pérdidas de los sistemas.

Estos sistemas son ecológicos y sociales: son el aire limpio de las ciudades y los colores brillantes de la Gran Barrera de Coral, son las redes fluviales sanas y el brillo de las mariposas, son las playas antes de que se erosionen o sean devoradas por las mareas. Mis viajes de los últimos años me han puesto frente a sistemas colapsados, que yo he visto con mis propios ojos. Buceé entre las lápidas blanqueadas de los arrecifes de coral moribundos y tomé pequeños sorbos de aire en Delhi, donde la calidad del aire era tan mala que rompía todas las medidas anteriores, y donde un paseo

en bicitaxi me dejó con los ojos llorosos y la garganta irritada. Intenté sin éxito caminar por playas erosionadas o nadar en aguas que antes eran vírgenes y ahora están sucias y llenas de basura.

Estar plena y vibrantemente vivo es también sentir pena. De esto es de lo que vamos a ocuparnos ahora.

CÓMO…

lidiar con el duelo

> ¿Qué necesidad hay de llorar por partes de la vida? Toda ella exige lágrimas.
>
> SÉNECA

> Recibe sin presunción, libera sin lucha.
>
> MARCO AURELIO

Desde que comencé este viaje de exploración de la sabiduría antigua, lo que más me han preguntado es qué respuesta tienen los estoicos al duelo o a la pérdida de un ser querido. Las personas que están en duelo se sienten abandonadas, sin mapa o guía en el camino, y se preguntan si las obras de los antiguos estoicos ofrecen algún consuelo.

Hum…, ¿ofrecen algún consuelo? La respuesta es sí y no. Los estoicos pensaron y escribieron mucho sobre el duelo. Pero cuando me preguntan, dudo en dar a una persona que ha perdido a un ser querido un consejo estoico para afrontar el duelo cuando está en medio de ese proceso angustioso y desorientador. Se necesita toda una vida de práctica para lidiar con el duelo como lo hace un estoico, y es un proceso que suele prestarse a malentendidos. Para los no iniciados, el enfoque estoico del duelo puede parecer demasiado duro, incluso brutal. Pero para los que han estudiado y practicado el estoicismo, este enfoque es coherente con toda la filosofía. Es fortalecedor y sabio.

Así que, aunque recomiendo el enfoque estoico del duelo, lo ideal sería que aprendieras a lidiar con el duelo como lo hace un estoico antes de que empiecen a morir tus seres queridos.

LLORA LA PÉRDIDA DE TUS SERES QUERIDOS MIENTRAS ESTÉN VIVOS

El primer paso para llorar la pérdida de un ser querido antes de que muera es visualizar su muerte, ver su funeral y practicar mentalmente su panegírico. Al practicar el panegírico mentalmente, o incluso tomando algunas notas en tu diario, recordarás todos los rasgos positivos de la persona a la que lloras. Qué emocionante y maravilloso resulta entonces encontrarse con esa persona y que siga viva (por ahora). Saldrás con un renovado sentimiento de gratitud por la singularidad de esa persona y tu relación con ella.

Ya hemos hablado de la visualización negativa en el capítulo «Cómo... ser mortal». La visualización negativa, practicada fugazmente, te permitirá acostumbrarte a la idea de que las personas a las que queremos no estarán aquí para siempre, y te permitirá ensayar mentalmente cómo sería recibir la noticia de que han muerto o asistir a su funeral. A la mayoría de las personas estos pensamientos le parecerían desagradables, pero como es probable que en el futuro se hagan realidad, es bueno inyectarnos una especie de vacuna emocional imaginándolas muertas.

Sé agradecido

Una consecuencia de llorar por las personas mientras aún están vivas es apreciarlas más ahora, mientras podemos hacerlo. No dejes cosas sin decir; no descuides una amistad o una relación familiar; disfruta como es debido del tiempo que pasas con la gente. No pases tiempo con un amigo o con tus hijos solo para

distraerte con el teléfono.

Epicteto recordaba que podemos perder amigos no solo por la muerte, sino por disputas o por un cambio de circunstancias. Así que debemos aprovechar al máximo a nuestros amigos mientras los tengamos cerca.

También debemos estar agradecidos por nuestra propia vida. Al igual que nuestros amigos pueden morir repentinamente o antes de llegar a la vejez, nosotros también podemos hacerlo. Deberíamos anticipar que todo aquello de lo que disfrutamos llegará a su fin. No hay que esperar a que sea demasiado tarde para disfrutar del mundo y de todo lo que ofrece. Es como la escena final de *No mires arriba*, cuando el personaje de Leonardo DiCaprio, Randall, les dice a su familia y amigos mientras están sentados a la mesa: «Realmente lo teníamos todo, ¿verdad?». Justo cuando lo dice, un cometa mortal impacta contra la Tierra y todo desaparece. No esperes al último momento en la Tierra para darte cuenta de que «realmente lo tenías todo».

Es menos probable que malgastemos el tiempo si nos damos cuenta de que es un recurso finito.

CÓMO VIVIR EL DUELO A LA MANERA ESTOICA

Durante su exilio en la isla de Córcega, Séneca escribió una carta de condolencia a su amiga Marcia, que llevaba más de tres años llorando la muerte de su hijo Metilio. Esta carta muestra a Séneca como terapeuta, pero también como abogado, defendiendo una serie de argumentos sobre por qué el duelo de Marcia debe terminar. La carta es notable, y todavía hoy resulta útil y un referente para cualquiera que se enfrente al duelo.

Los primeros párrafos exponen el problema de Marcia y el razonamiento de Séneca para que sus emociones no se conviertan en algo crónico e inamovible:

> Han pasado ya tres años enteros y, sin embargo, la primera violencia de tu dolor no ha disminuido en absoluto. Tu duelo se renueva y se hace más fuerte cada día, y al prolongarse ha establecido su derecho a permanecer. Ahora ha llegado al punto en que se avergüenza de terminar; así como todos los vicios arraigan profundamente si no se arrancan en cuanto brotan, así también ese

> estado de tristeza y desdicha, con su tortura autoinfligida, se alimenta al final de su propia amargura, y el dolor de una mente infeliz se convierte en un placer mórbido. Por eso me hubiera gustado emprender tu curación en las primeras etapas de tu pena. Cuando aún era joven, se podría haber utilizado un remedio más suave para controlar su violencia; contra los males inveterados la lucha debe ser más vehemente.
>
> Lo mismo sucede con las heridas: son fáciles de curar cuando aún están frescas y ensangrentadas. Cuando han supurado y se han convertido en una llaga maligna, entonces hay que cauterizarlas y, abiertas hasta el fondo, deben someterse a los dedos que las palpan. Tal y como están las cosas, no puedo hacer frente a una pena tan endurecida siendo considerado y amable; hay que aplastarla.

Séneca creía que Marcia necesitaba poner un límite a su dolor. Si seguía viviendo el duelo, sería eliminada «del número de los vivos».

Le advirtió que usaría un tono firme: «Deja que otros usen medidas suaves y caricias; yo he decidido luchar contra tu duelo, y secaré esos ojos cansados y exhaustos, que ya, a decir verdad, lloran más por costumbre que por pena».

Uno de los principales consejos que le da a Marcia es practicar la contención del duelo para no sufrir dos veces. El primer sufrimiento fue la muerte de su hijo y el segundo fue el prolongado período de duelo.

Séneca escribe: «¡Qué locura, qué monstruosidad, castigarse por la desgracia y añadir nuevos infortunios a los presentes!».

Esta forma de concebir el sufrimiento debería resultarnos familiar. Los estoicos —lejos de ser contrarios a la alegría— eran, en realidad, contrarios al sufrimiento innecesario. Intentaban *evitar el sufrimiento* en situaciones en las que era evitable.

Otros hijos murieron, así que el tuyo también puede morir

En su carta, Séneca intenta convencer a Marcia de que la muerte de su hijo, aunque trágica, no debería haberla sorprendido. Después de todo, ella sabía de otros jóvenes que habían muerto, así que ¿por qué no iba a morir su propio hijo?

Es una máxima que se hace eco de Epicteto, quien dijo:

«Cuando a alguien se le muere su mujer o su hijo, decimos: “Bueno, eso forma parte de la vida”. Pero si se trata de alguien de nuestra propia familia, enseguida decimos: “¡Pobre, pobre de mí!”. Haríamos mejor en recordar cómo reaccionamos cuando una pérdida similar aflige a otros».

Esto es tan cierto hoy como lo era hace dos mil años. Vemos que suceden cosas malas a nuestro alrededor: la gente enferma y muere continuamente, pero nos escandalizamos cuando nos ocurre a nosotros o a personas cercanas. Es como si creyéramos que somos inmunes a la muerte. (*Ojalá pudiéramos recuperar nuestra antigua vida. Teníamos la mejor economía que jamás hemos tenido, y no teníamos muerte.*) También tenemos una desconexión similar cuando se trata de la crisis climática. Teóricamente, sabemos que vamos en mala dirección, pero la extinción o el colapso climático no nos parecen del todo reales.

Pero, tal y como hemos aprendido en capítulos anteriores, *estar realmente en la realidad* es parte de la acción en este mundo, y de mitigar el sufrimiento propio y ajeno.

Ahí es donde Séneca intenta llevarnos. Pregunta, en una línea similar a la de Epicteto:

> ¿Cuántos funerales pasan por delante de nuestras casas? Sin embargo, no pensamos en la muerte. ¿Cuántas muertes prematuras hemos visto? Solo pensamos en la mayoría de edad de nuestro hijo, en su servicio en el ejército o en su sucesión en el patrimonio paterno. ¿Cuántos hombres ricos se hunden de repente en la pobreza ante nuestros ojos, sin que se nos ocurra pensar que nuestra propia riqueza está expuesta exactamente a los mismos riesgos? Por eso, cuando nos sobreviene una desgracia, no podemos evitar derrumbarnos aún más, porque somos golpeados de improviso.

La prueba del control y el duelo

Séneca aconsejaba a Marcia: «No hay que alterarse por acontecimientos incontrolables». Si pensamos en la prueba del control, no podemos controlar la muerte de alguien, ni siquiera la nuestra (a menos que sea por nuestra propia mano). En consecuencia, no debes afligirte en exceso porque no quieres que te

hieran dos veces por lamentar algo que está fuera de tu control.

El uso de la razón en el duelo

Los estoicos no estaban en contra del duelo; lo que querían era evitar el duelo *excesivo*. Cuando el tiempo natural para el duelo ha llegado a su fin, podemos usar el juicio y la razón para evaluar que es el momento adecuado para seguir adelante y actuar en consecuencia. Así, protegeremos nuestro bienestar y nuestra salud mental. Séneca creía que Marcia había dejado que su duelo se prolongara demasiado, más allá de lo razonable. Le dijo a Marcia que incluso sus amigos se sentían incómodos y ya no sabían cómo manejar su prolongado duelo ni qué decirle.

«Te ruego y te suplico que no te vuelvas obstinada e intratable para tus amigos. Debes tener en cuenta que ninguno de ellos sabe cómo comportarse [...].»

Le dio el ejemplo de otras dos madres que estaban pasando por un duelo similar. Octavia nunca dejó de estar de luto. Como consecuencia de ello, descuidó a la familia que le había quedado y el resto de sus deberes.

Pero la otra madre, Livia, «cuando por fin depositó [a su hijo Druso] en la tumba, dejó allí su dolor con él, y no se afligió más de lo que correspondía a un César o a un hijo».

Séneca le dijo a Marcia que tenía dos alternativas:

> Elige, pues, cuál de estos dos ejemplos te parece más loable: si prefieres seguir el primero, te excluirás del número de los vivos [...]. Si, por el contrario, muestras un espíritu más apacible y controlado, e intentas seguir el ejemplo de esta última dama excelsa, no te dejarás consumir por el sufrimiento.

Utiliza las virtudes para superar la agitación

Un estoico bien ejercitado (como tú ahora) será consciente de las cuatro virtudes y habrá dedicado cierto tiempo a perfeccionarlas. Estas virtudes son como superpoderes que pueden ayudarte a afrontar los distintos retos de la vida, incluido el duelo. Con

sabiduría y valor, puedes encontrar la fuerza para superar la pérdida, al tiempo que te verás capaz de situar tu pérdida en el contexto de la vida, donde todo es mortal y está sujeto al ciclo del nacimiento y la muerte. La virtud de la templanza, o moderación, también te permitirá actuar con conciencia de cuándo tu duelo es demasiado intenso o cuándo sucede lo contrario y te insensibilizas demasiado. Al igual que el justo medio de Aristóteles se aplica a una variedad de emociones y acontecimientos de la vida, también se aplica al duelo, «porque existe la moderación incluso en el duelo», escribió Séneca.

Usa el juicio en el duelo

En la primera parte de este libro, en el capítulo «Cómo... ser imperturbable», aprendimos la respuesta estoica a las pasiones. Los estoicos decían que, esencialmente, tenemos control sobre nuestras emociones, excepto sobre las impresiones iniciales (como saltar cuando nos sobresaltamos o ruborizarnos cuando nos sentimos avergonzados), y que, por tanto, el duelo, tras la conmoción inicial de la muerte, está bajo nuestro control.

Al hablar de la gestión del duelo, Séneca no recomendaba suprimir todas las emociones y no llorar. Los estoicos consideraban normal y natural llorar cuando alguien moría, tanto por la conmoción, la pena y la pérdida como por la alegría de los recuerdos felices. Lo que desaconsejaban era el duelo performativo y exagerado, el duelo demasiado prolongado o la incredulidad ante la muerte de alguien.

En su *Consolación a Marcia*, Séneca dice que es natural estar de luto, y también que es natural sentirnos conmocionados cuando alguien muere. Él mismo se conmocionó cuando murió su joven amigo Anneo Sereno. Séneca dijo: «Te escribo estas cosas a ti: yo, que lloré por mi amado Anneo Sereno tan desenfrenadamente, comprendo ahora que la principal razón por la que sentí tanta pena fue que nunca había pensado que fuera posible que su muerte precediera a la mía. Solo tenía presente que él era más joven que yo, mucho más joven. ¡Como si el orden de nacimiento

determinara nuestro destino!». Pero concluyó: «Lo que puede ocurrir en cualquier momento, puede ocurrir hoy». Y le puede pasar a cualquiera, de cualquier edad, incluso a gente más joven que tú. *¡Como si el orden de nacimiento determinara nuestro destino!*

Como los estoicos se preparaban durante toda su vida para la eventualidad de que murieran personas a las que querían, esperaban no verse sorprendidos por la muerte de sus amigos y familiares, y no sufrir dos veces sometiéndose a un prolongado y doloroso período de luto.

Todo es un préstamo

Séneca recordó a Marcia que todo lo que tenemos es «un préstamo» de la fortuna, que puede reclamarlo cuando quiera y sin previo aviso. «Debemos amar a todos nuestros seres queridos, pero siempre pensando que no tenemos la promesa de conservarlos para siempre; es más, ni siquiera tenemos la promesa de conservarlos durante mucho tiempo.»

Séneca también recordó a Marcia el pacto o precio tácito de nuestra vida aquí en la Tierra: «Es nuestro deber estar siempre dispuestos a entregar lo que se nos ha prestado sin fecha fija para su devolución, y restituirlo cuando sea necesario sin una queja: el deudor más detestable es aquel que habla mal contra su acreedor».

Más vale haber amado y haber perdido...

Otro de los mensajes clave de Séneca a Marcia fue que era mejor estar agradecida por lo que tenía que estar resentida por lo que había perdido. «“Pero, dirás, podría haber vivido más.” Cierto, pero te ha ido mejor que si nunca hubieras tenido un hijo, porque, suponiendo que pudieras elegir, ¿qué es mejor: ser feliz por poco tiempo o no serlo en absoluto?»

Esta es otra versión del adagio «es mejor haber amado y perdido que no haber amado en absoluto».

El propio Séneca tuvo un hijo que murió cuando era un bebé,

veinte días antes de su exilio a Córcega. El niño murió en los brazos de su abuela, Helvia, la madre de Séneca, «mientras lo colmaba de besos». Marco Aurelio y su esposa Faustina tuvieron al menos catorce hijos, pero solo cuatro niñas y un niño sobrevivieron a Aurelio, por lo que este tuvo que hacer frente a la pérdida de nueve de sus hijos. La tasa de mortalidad infantil en aquella época era impactante, y puede explicar en parte su necesidad de fortalecerse ante la muerte de los hijos, pero muchas de estas lecciones siguen siendo aplicables hoy (y lo serán mientras los seres humanos sean mortales).

Nadie muere demasiado pronto

Nos gusta decir, casi sin pensar, que alguien que muere joven «muere demasiado pronto». Pero los estoicos cuestionaban esta noción. No creían en el «demasiado pronto» (en parte, debido a sus creencias sobre el destino).

Tanto Séneca como Marco Aurelio escribieron sobre el desperdicio de quienes vivían pero no estaban vivos en el sentido propio de la palabra. Trabajaban demasiado, perseguían el dinero o la fama, o actuaban como si tuvieran muchas vidas por vivir, por lo que no comenzaban la que estaban viviendo en ese momento. Puede que estas personas vivieran hasta los noventa años, pero los estoicos creían que era mejor vivir hasta los veinticinco y tener una vida llena de sentido y virtudes que una vida insípida y larga. «Vida, es gracias a la Muerte que te aprecio tanto. Piensa cuán grande es la bendición de una muerte a tiempo, cuántos se han visto perjudicados por vivir más de lo debido», escribió Séneca.

Séneca dio ejemplos de estadistas —como Cneo Pompeyo— que vivieron más allá de su plenitud y acabaron su vida cayendo en desgracia o siendo traicionados. Siempre damos por sentado que cuando la vida se trunca es una tragedia y que priva de muchas cosas buenas, pero no existe ninguna seguridad de que esto sea así. A veces, la muerte es en realidad una bendición.

«A cada hombre se le ha asignado una duración variable de días: nadie muere antes de tiempo, porque no estaba destinado a

vivir más de lo que vivió [...]. Todos caemos en el error de suponer que solo los ancianos, ya en el ocaso de la vida, se acercan a la muerte, mientras que nuestra primera infancia, nuestra juventud, de hecho, todas las épocas de la vida, conducen a ella», escribió Séneca.

Estar muerto es lo mismo que no haber nacido aún

Los estoicos no creían en el infierno, así que estar muerto no era algo malo; era algo neutral. Lo comparaban con no nacer. No puedes recordar cómo era la vida antes de que aparecieras en escena, y ocurrirá lo mismo cuando mueras. No existe ninguna emoción ligada a no estar aquí, en la Tierra, porque no estás presente para sentir nada. «La muerte no es ni buena ni mala, porque solo lo que es algo puede ser bueno o malo; pero lo que no es nada, y reduce todas las cosas a la nada, no nos entrega a ninguna de las dos fortunas, porque el bien y el mal requieren algún material sobre el que trabajar», escribió Séneca.

Hay un eco de esta idea en las enseñanzas de Epicuro: «La muerte no nos concierne, porque mientras existimos, la muerte no está aquí. Y cuando llega, ya no existimos».

Nada en la vida tiene garantía

A diferencia de un producto que podemos devolver si está defectuoso —o de la naturaleza reemplazable de muchos de nuestros bienes de consumo—, la vida es lo único que no podemos reemplazar, y los estoicos decían que debíamos ser conscientes de ello. En particular, dicen que cuando tenemos hijos estamos haciendo un trato con la naturaleza para que el niño pueda ser devuelto (morir) en cualquier momento, y eso no lo elegimos nosotros, sino la naturaleza. Y tampoco está garantizado cómo resultará ese niño.

Séneca dijo:

> A todos dice la Naturaleza: «No engaño a nadie. Si eliges tener hijos

> […] uno de ellos tal vez resulte ser el salvador de su país, o quizá su traidor […]. Si aun así decides tener hijos, después de que te haya explicado estas condiciones, no podrás culpar a los dioses, porque ellos nunca te garantizaron nada».

De hecho, la única garantía es que «nacemos en un mundo de cosas que están destinadas a morir», escribió Séneca. «Hemos entrado en el reino de la Fortuna, cuyo dominio es duro e invencible, y a su antojo soportaremos sufrimientos, merecidos e inmerecidos.»

Morir es conocer el último gran misterio de la vida

Ninguno de nosotros sabe lo que sucede cuando morimos, excepto los que están muertos (ignorando la falta de conciencia que implica estar realmente muerto, por lo que no hay un «yo» que conozca los misterios… pero sigamos adelante por ahora).

Séneca, al intentar convencer a Marcia de que pusiera fin a su excesivo duelo, escribió:

> […] en el mundo habitado […] en un vasto incendio se abrasarán y quemarán todas las cosas mortales […] los astros chocarán con los astros y toda la materia se inflamará […] y todo se abrasará a la vez. Entonces las almas de los bienaventurados, que han participado de la inmortalidad, cuando a Dios le plazca crear de nuevo el universo […] volverán a transformarse en nuestros antiguos elementos. ¡Feliz, Marcia, tu hijo, que conoce estos misterios!

Tanto Marco Aurelio como Séneca escribieron sobre la vuelta a los elementos cuando alguien muere y sobre la naturaleza cíclica de la vida y la muerte.

La historia no nos dice si Marcia se sintió realmente consolada por la carta de Séneca y si fue capaz de poner en práctica sus argumentos. Pero su extraordinaria carta ha sobrevivido hasta nosotros, y aquellos que tenemos la suerte de no estar de duelo en este momento podemos consultar su sabiduría atemporal como una guía para cuando llegue el momento del duelo.

EL ENFOQUE ESTOICO SOBRE EL DUELO ES UNA SENSACIÓN

Una vez le expliqué a un amigo, cuya madre había muerto seis meses antes, el enfoque estoico sobre la muerte mientras caminábamos por las dunas hacia la playa. También se lo expliqué a otro amigo, cuya madre había muerto doce meses antes, mientras tomábamos una copa. En ambas ocasiones, me encontré con un silencio desconcertante. Aquello no encajaba con sus experiencias de duelo, que ambos describieron como algo que no se ajustaba a la razón ni al tiempo lineal. Hablaban de que el dolor llegaba en oleadas de emoción (emoción que era muy difícil de controlar antes de que apareciera, como intentar contener una ola en el océano) y se tomaba su propio tiempo golpeando y retrocediendo, golpeando y retrocediendo. Hablaban de sueños extraños y de la angustia que sentían cuando despertaban y descubrían que la persona a la que querían seguía muerta. Hablaban de que se sentían bien, de que todo iba bien, antes de recordar que su madre había muerto y, entonces, se desmoronaban. La idea de que la racionalidad pudiera utilizarse para atenuar el dolor les parecía extraña.

La poetisa estadounidense Edna St. Vincent Millay escribió un breve poema sobre el duelo prolongado:

El tiempo no alivia; todos habéis mentido
¿Quién me dijo que el tiempo aliviaría mi dolor?
Lo echo de menos en el llanto de la lluvia;
Lo quiero cuando retrocede la marea…

¿La técnica estoica de llorar a un ser querido mientras aún vive «aliviaría mi dolor»? El consejo de Séneca parecía un truco psicológico, una estratagema diseñada para engañar al corazón dolorido y frágil con un pensamiento inteligente.

El enfoque de Séneca sobre el duelo se hizo impopular desde la época de los estoicos romanos. Ahora se considera insensible e incorrecto apresurar a las personas en su dolor. Cuando hablaba del estoicismo con amigos que acababan de perder a un ser

querido, sentía una extraña sensación de incomodidad, incluso de vergüenza, al describir el enfoque estoico sobre el duelo.

Durante la escritura de este libro, he tenido la suerte de no pasar por ningún proceso de duelo, por lo que no puedo aportar mi experiencia personal a este importante aspecto del estoicismo. Sin embargo, he estado haciendo muchas visualizaciones negativas y espero que, cuando llegue el momento (que llegará, una y otra y otra vez, a menos que me muera yo antes), pueda llevar el duelo como lo haría un verdadero estoico.

Resiliencia y duelo

El estoico moderno William Irvine habla del cambio que se produjo en las prácticas del duelo en torno a 1969 con la publicación del libro *Sobre la muerte y los moribundos*, de Elisabeth Kübler-Ross, donde describe las cinco etapas del duelo. Según esta influyente obra, pasamos por etapas definidas cuando sufrimos una pérdida: negación, ira, negociación, depresión y, por último, aceptación.

Los estoicos —Irvine incluido— aconsejarían que te saltaras las primeras etapas y pasaras directamente a la aceptación, ya que, una vez que alguien ha muerto, no se puede hacer nada al respecto, por lo que es mejor que lo aceptes para no causarte más trastornos a ti mismo.

Irvine escribió sobre cómo debes evitar convertirte en víctima, incluso aunque seas objeto de una injusticia. Tu reacción ante las situaciones, incluido el duelo, está dentro de aquello que puedes controlar. «Ser una víctima, después de todo, te exime de la responsabilidad de muchos aspectos de tu vida que han ido mal. También te da derecho a un trato especial: las víctimas necesitan tiempo y espacio para recuperarse [...]. Al mismo tiempo, desempeñar el papel de víctima probablemente aumentará la angustia que experimentas como resultado de las injusticias que sufres», escribió.

La resiliencia y la virtud estoica del coraje pueden ayudarte a superar los contratiempos, incluida la muerte de tus seres queridos,

y a aprovechar al máximo las cosas buenas de tu vida.

En cuanto al duelo, los estoicos no decían que no deberíamos sentirnos tristes cuando muere un ser querido. Al fin y al cabo, es un sentimiento natural. Séneca dijo: «La naturaleza nos exige algo de tristeza». Pero no debemos prolongar el duelo más de lo que es natural. Los estoicos veían motivos ocultos en el duelo, como la culpa por no haber pasado más tiempo con la persona fallecida mientras estaba viva. O veían el duelo excesivo como una señal de virtud o una muestra de lo sensible y compasivo que era el doliente. O lo veían como una forma de atraer la atención y el cuidado de los demás. Esta idea es un poco cínica, pero también tiene algo de verdad. Cuando estamos de luto, los demás son más amables con nosotros y nos muestran más atención, afecto, comprensión, indulgencia y ternura. Sienta bien que te quieran así y que te traten atentamente. Pero quizá sea una señal de que siempre deberíamos tratarnos con cariño.

CÓMO...

morir

La hora final en la que dejamos de existir no trae la muerte por sí misma; simplemente, completa el proceso de la muerte. Llegamos a la muerte en ese momento, pero llevamos mucho tiempo en el camino.

SÉNECA

¿Qué es la muerte? Una máscara que da miedo. Quítatela; mira, no muerde. Con el tiempo, el cuerpo y el alma tendrán que separarse, igual que existían por separado antes de que naciéramos. Entonces, ¿por qué alterarse si ocurre ahora? Si no es ahora, será después.

EPICTETO

Lo que hacemos ahora resuena en la eternidad.

MARCO AURELIO

Sé que es solo una filosofía (una de tantas) y que se basa en la

razón, y no en la fe, y que en este reino no hay dioses ni santos. Tampoco hay rituales ni sacramentos. No hay iglesia, ni templo, ni *shala*, ni mezquita, ni catedral, ni altar, ni casa sagrada ni tabernáculo. No hay verdaderos emisarios terrenales: ni sacerdotes, cardenales, obispos, imanes, rabinos, monjas, predicadores o clérigos de ningún tipo.

Tampoco hay un verdadero libro sagrado: solo un diario que un hombre escribió para sí mismo hace siglos (archivado como cualquier libro ordinario en los clásicos de Penguin), algunos fragmentos anteriores en griego antiguo, algunos discursos, algunas obras de teatro y conferencias escritos a mano y transmitidos de generación en generación (730.000 días y noches)...

Para mí, lo que comenzó como un viaje puramente intelectual en 2018 se convirtió en algo más espiritual. A lo largo de la incertidumbre y el dolor y el asombro de los últimos cuatro años, el estoicismo fue a veces un compañero reconfortante, a veces un maestro duro, casi severo. Sin embargo, ni una sola vez dudé de su verdad, de lo reconfortante de sus consuelos, de la dura e inquebrantable sabiduría contenida en frases antiguas que se leían como poesía y eran lo bastante poderosas y verdaderas como para conmoverme profundamente.

Los puristas pondrán mala cara, pero ¿cómo puedo explicar que, con el tiempo, el estoicismo lo cambió todo, desde mi visión de la naturaleza humana y del cosmos, hasta mi comprensión de la realidad, mi lugar en el mundo, mi relación y mi deber para con los demás, y mi forma de abordar la muerte y la mortalidad?

Para mí, el estoicismo tendió un puente entre lo intelectual, lo emocional y lo espiritual. Los integró a todos. La filosofía me enseñó a vivir y, en parte, también a morir.

«Eres un alma pequeña que transporta un cadáver», dijo Epicteto, una vez más sin pelos en la lengua; una vez más, llamando a las cosas por su nombre.

Ya hemos hablado de muchas de las enseñanzas de los estoicos sobre la muerte y la mortalidad, pero merece la pena retomar sus mensajes clave.

TODO, INCLUSO NUESTRA PROPIA VIDA, LO TENEMOS EN PRÉSTAMO Y DEBE DEVOLVERSE

Era septiembre de 2019. Estábamos en Mongolia occidental y nuestro grupo estaba pasando dos semanas viajando y reuniéndose con varias tribus nómadas. Una tarde conocimos a un anciano nómada en la ladera de una colina. Tio, ese era su nombre, tenía cara de Samuel Beckett y ojos de color ámbar. Subiendo con ligereza por una pared rocosa, nos enseñó algunos petroglifos antiguos de íbices alpinos en las cuevas cercanas y nos contó la historia de su vida. Mientras hablaba de los ciclos de su vida, que seguían de cerca los de las estaciones y los animales, me pregunté por algunos aspectos prácticos de la vida nómada. Por ejemplo, ¿dónde entierran a sus muertos? Si estás en constante movimiento, si no perteneces a un lugar, ¿dónde están los cementerios?

Tio se puso la mano en el corazón. Aquí enterramos a nuestros muertos, me dijo, golpeándose el pecho. Nunca mueres realmente si vives en la memoria de alguien. Tu comunidad, tus amigos, tu familia, son un monumento conmemorativo viviente para ti. Ese espíritu que vive en los demás es tu legado, tu fuerza motivadora. Tu cuerpo es irrelevante una vez que mueres. Por eso, los nómadas dejan atrás los cadáveres de sus parientes cuando vuelven a partir montaña abajo cuando llega el frío o montaña arriba cuando se derrite la nieve.

Los cadáveres son devorados por animales y aves de rapiña. Tio parecía satisfecho con esta situación; al fin y al cabo, los nómadas habían cazado animales durante toda su vida, por lo que reponer el sistema que los había alimentado le parecía algo adecuado.

Este modo de vida me recordaba a los antiguos estoicos. Los nómadas mongoles creían que la muerte era natural y que, al morir, uno volvía a la naturaleza. En parte de la literatura estoica no lo llamaban *muerte*, sino *retorno*.

Parte de la aceptación de la muerte —afrontar nuestra mortalidad y la de los demás— es la idea de que nuestro tiempo en la tierra es breve. En la filosofía estoica está arraigada la idea de

que no somos dueños de las cosas ni de las personas, sino que es el universo quien nos las presta.

Marco Aurelio escribió en su diario: «Mi universo, todo lo que para ti es armonioso también armoniza conmigo. Nada de lo que llega en el momento oportuno para ti es prematuro o tardío para mí. Es fruto para mí todo lo que traen tus estaciones, naturaleza. Todas las cosas proceden de ti, residen en ti y vuelven a ti».

NO CONVIERTAS LA MUERTE EN UN DRAMA

Séneca escribió sobre cómo superar el miedo a la muerte en una carta a Lucilio. Tiene que ver con ensayar pensamientos sobre la propia muerte. Dijo:

> Ensaya este pensamiento todos los días, para que puedas partir de la vida contento; porque muchos hombres se aferran y se agarran a la vida como quienes son arrastrados por un torrente y se aferran y agarran a zarzas y rocas afiladas. La mayoría de los hombres fluctúa miserablemente entre el miedo a la muerte y las dificultades de la vida; no quieren vivir y, sin embargo, no saben cómo morir. Por esta razón, haz que la vida en su conjunto te resulte agradable desterrando toda preocupación por ella.

Básicamente, lo que Séneca estaba diciendo era que vas a morir de todos modos, pero tienes la opción de elegir si te vas contento (como si hubieras disfrutado de unas buenas vacaciones y te hubieras marchado de tu bonito hotel con una sonrisa en la cara) o con un sufrimiento y rechazo absolutos (negándote a salir de tu habitación de hotel cuando terminan las vacaciones y siendo expulsado de allí violentamente por el personal de seguridad).

La muerte —cuándo llega y la forma en que lo hace— está fuera de nuestro control. Pero nuestro miedo a la muerte y nuestra reacción ante ella sí están bajo nuestro control.

Si nos damos cuenta de que vamos a morir y dejamos de preocuparnos por ello, no solo tendremos una vida más relajada, sino también una muerte más relajada. Curiosamente, aunque la muerte de Séneca no fue nada relajada, él mismo parecía casi

tranquilo mientras intentaba morir.

Después de que los esbirros de Nerón llamaran a su puerta para ordenarle que se suicidara, el viejo filósofo aceptó su destino. Primero, en un eco de la muerte de Sócrates, bebió cicuta, y cuando eso no funcionó, se cortó una vena, y luego se cortó las rodillas y las piernas. Y cuando eso tampoco funcionó —debido quizá a su edad y a su frugal dieta— hizo que sus sirvientes le prepararan un baño para poder asfixiarse con el vapor. Durante todo ese tiempo estuvo rodeado de su mujer y sus amigos, a los que consoló (también convenció a su mujer de que no se suicidara), y les dijo que aceptaran su muerte igual que él había aceptado la suya. Séneca había pasado toda su vida adulta preparándose para el momento de su muerte, y este entrenamiento le permitió estar tranquilo y sin miedo.

¿QUÉ OCURRE CUANDO MORIMOS?

En la vida —y en este libro— una vez más volvemos a cerrar el círculo desde el principio. Al igual que al principio no éramos nada, al morir volvemos a la naturaleza, y nuestros cuerpos se convierten en materia o en sustancia para ser reabsorbidos en la tierra (cenizas a las cenizas/polvo al polvo).

Epicteto escribió sobre la muerte: «Cada parte de mí se transformará entonces en alguna parte del universo, y esta se transformará de nuevo en otra parte del universo, y así sucesivamente hasta el infinito».

Marco Aurelio, que escribió mucho sobre la muerte, dijo: «Acepta la muerte con espíritu alegre, pues no es más que la disolución de los elementos que componen cada ser vivo. Si a los elementos individuales no les perjudica transformarse continuamente unos en otros, ¿por qué tener miedo de que todos ellos se transformen y se separen? Es algo natural. Y nada natural es malo».

La muerte es un principio organizador central en el estoicismo. Los estoicos la tenían siempre presente porque saber

que no habría una segunda oportunidad en la vida les permitía vivirla plenamente. Al fin y al cabo, morimos todos los días, y todos los días que hemos vivido hasta ahora «ya están en manos de la muerte».

El proceso dura toda una vida, pero el destino nunca está en duda.

Dejaremos las últimas palabras a Marco Aurelio:

> Solo que hagas lo correcto. Lo demás no importa. Con frío o con calor. Cansado o bien descansado. Despreciado u honrado. Morir o estar ocupado con otras tareas. Porque morir también es una de nuestras tareas en la vida. Para esto también: «Haz lo que hay que hacer». Mira hacia el interior. No dejes que se te escape la verdadera naturaleza de nada. En poco tiempo, todas las cosas existentes se transformarán, ascenderán como el humo (suponiendo que todas las cosas se conviertan en una) o se dispersarán en fragmentos.
>
> [...] pasar de un acto desinteresado a otro con Dios en mente. Solo ahí, deleite y quietud.
>
> [...] cuando, inevitablemente, te golpeen las circunstancias, vuelve enseguida a ti mismo y no te desvíes de tu ritmo más de lo necesario. Tendrás una mejor comprensión de la armonía si sigues volviendo a ella.

EPÍLOGO

¡Buenas noticias! En abril de 2022, mi amiga Jo terminó su tratamiento contra el cáncer y recibió el visto bueno de sus médicos. Cuando salió del hospital le pregunté si le habían servido de algo las pequeñas lecciones sobre el estoicismo.

¡Así fue!

«Aparte del contenido, recibir las notas de voz de una amiga estando aislada en el hospital fue muy reconfortante y rompió la terrible soledad de la situación», me dijo. «Pero el mensaje también tuvo repercusión. Muchos de los consejos que te dan cuando tienes cáncer son bienintencionados, pero caen en el positivismo tóxico. "Tú puedes", "Dale una patada en el culo al cáncer", "Sé positiva", etcétera. Esto es inútil y te hace sentir mal por sentirte mal. Te asigna un nivel de control que, sencillamente, no tienes. La otra cara de la moneda es la verdadera desesperación que puedes sentir ante el dolor, el miedo y la sensación de pérdida inminente. Me gusta el estoicismo porque toma el camino del medio: reconocer que el sufrimiento existe, que forma parte de la vida y que se puede soportar.»

En cuanto a mí, sigo utilizando el estoicismo a diario.

En primer lugar, empleo el estoicismo y sus técnicas simplemente para sobrellevar el día y hacer frente a los sentimientos y situaciones negativos que, de otro modo, me deprimirían o abrumarían.

En segundo lugar, uso el estoicismo para regular mi comportamiento hacia los demás. Esto incluye ser menos reactiva, enfadarme menos, ser menos crítica, amargarme menos y sentirme menos agraviada. En resumen, me relaja. En 2019, cuando me metí

de lleno en el estoicismo, empecé a soltar muchas cosas que, de otro modo, me habrían cabreado o alterado, y ese proceso continúa.

En tercer lugar, el estoicismo me ayuda a perfeccionar mis objetivos emocionales. En lugar de esforzarme por ser feliz, me mostró el objetivo más sutil y potencialmente más alcanzable de lograr la tranquilidad.

La felicidad —al menos en mi caso— es a menudo una emoción fugaz que aparentemente viene y va a su antojo (y me deja persiguiendo su estela, rogando por una hora más en el cálido remanso de su sol). Por el contrario, la tranquilidad, aunque es un estado menos excitante, es más constante y actúa como una droga de liberación lenta que me mantiene estable y contenta durante todo el día. La tranquilidad promete librarse continuamente de la angustia y la preocupación. ¿Acaso no es lo que deseamos todos?

En cuarto lugar, utilizo el estoicismo para discernir qué cosas deberían preocuparme y cuáles no. Una vez hecha la distinción, no rumio sobre las cosas que no puedo controlar. (O, al menos, intento no hacerlo. No es una forma de pensar que surja automáticamente.) Esta distinción es realmente un salvavidas y encarna la promesa radical del estoicismo.

En quinto lugar, empleo el estoicismo como guía para ser una buena persona y vivir una buena vida. Y aunque solo a veces estoy a la altura de los ideales, ahora tengo una idea muy clara de los parámetros de lo que es una persona decente y de los componentes de una buena vida. (Espóiler: una buena vida tal y como la concebían los estoicos no es el tipo de buena vida que nos vende el capitalismo tardío del siglo XXI.)

En sexto lugar, sigo reevaluando mi relación con el tiempo y también con la muerte, y me doy cuenta de que ambas están fuertemente vinculadas. Es imposible hacer un estudio comprometido del estoicismo sin armonizarlo plenamente con tu mortalidad. Y no solo con tu propia mortalidad, sino con la terrible, profunda e inevitable verdad de que todas las personas a las que quieres morirán. Cuando asumes plenamente que tú y tus seres queridos vais a morir, empiezas a ver el tiempo de otra

manera. De repente te das cuenta de que es un recurso precioso y limitado. No querrás perder ni un minuto.

En séptimo lugar, reevalúo y recalibro mis relaciones con elementos externos como el dinero, un cuerpo sano, la reputación, la fama y las posesiones. Utilizo el concepto estoico de «indiferentes preferidos» para replantearlos como cosas que se deben ver con indiferencia.

Y, por último, utilizo algunos aspectos de las enseñanzas estoicas sobre la naturaleza y el cosmos para enmarcar mi sensación de asombro ante el mundo natural sin recurrir a la postura teísta de que toda esta belleza debe ser obra de la mano de Dios.

Esta toma de conciencia me ha llevado varios años. Una vez que la consigues, el trabajo duro no ha hecho más que empezar. La práctica estoica tiene que ser diaria. El estoicismo —como la religión, como el catolicismo de mi juventud— requiere una práctica dedicada para mantener el músculo fuerte. Si dejase pasar los meses sin leer un texto estoico o programar un paseo estoico con Andrew, me daría cuenta de que mi práctica estaba decayendo y volvía a caer en viejos hábitos y patrones. Me preocuparía por cosas que no estaban bajo mi control, me olvidaría de la tranquilidad y me dedicaría a perseguir viejos subidones, ignorando el hecho de que siempre vuelven los viejos bajones. Me dejaría seducir por lo externo: las posesiones, la fama, la reputación y la apariencia. La ansiedad volvería. En resumen: perdería el tiempo.

Olvidaría todo lo que había aprendido y entonces, justo antes de que me invadiera la desesperación, recordaría que tenía todas las herramientas que necesito en la bolsa que tengo a mis pies. Como un penitente que vuelve a las puertas de la iglesia, o un deportista que ha dejado de hacer ejercicio y regresa escarmentado con sus músculos blandos al gimnasio, descubrí que el estoicismo era algo a lo que podía volver a comprometerme (de hecho, debía volver a comprometerme) una y otra vez.

En los últimos años, cuando me encontré en situaciones difíciles, volví una y otra vez a los estoicos. «Aunque te rompas el

corazón, los hombres seguirán como antes», escribió Marco Aurelio, con voz íntima y cercana, como si estuvieras leyendo su diario privado.

Así que sigue adelante. Simplemente, sigue adelante.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a todos los amigos que han actuado como conejillos de Indias del estoicismo durante los últimos años, aceptando amablemente algunos consejos que empezaban con «bueno, los estoicos dirían...».

A mis amigos que me animaron a seguir adelante con este proyecto cuando tuvo sus momentos difíciles: gracias.

Mi gratitud a los amigos que leyeron varias versiones de este libro y me dieron excelentes consejos: Michael Safi, Matthew Goldberg, Lee Glendinning, Denis Mooney, Stu Spiers y Hal Crawford.

A Bridie Jabour por sus sugerencias sobre la estructura, a Adam Wesselinoff por nuestras conversaciones discutiendo sobre el estoicismo, a Jo Tovey por nuestros chats de WhatsApp sobre el estoicismo y por compartir aquí parte de su historia. A mis padres, por su entusiasmo con este proyecto, en particular a mi madre, Mary Delaney, por compartir conmigo sus conocimientos sobre el cristianismo primitivo.

A mi editora, Kelly Fagan, que vio hace muchos años que el estoicismo sería necesario en los tiempos modernos; a mi agente, Pippa Masson, por ser una gran caja de resonancia para todas las versiones de este libro, y a AC, mi compañero de viaje estoico.

LECTURAS COMPLEMENTARIAS

David Fideler, *Breakfast with Seneca: A Stoic guide to the art of living,* W. W. Norton & Co., 2021 (trad. cast.: *El arte de vivir como un estoico*, Paidós, 2022).

Ryan Holiday y Stephen Hanselman, *Lives of the Stoics*, Profile Books, 2020.

William B. Irvine, *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy,* Oxford University Press, 2008 (trad. cast.: *El arte de la buena vida*, Paidós, 2019).

—, *The Stoic Challenge: A Philosopher's Guide to Becoming Tougher, Calmer, and More Resilient,* W. W. Norton & Co., 2019.

Martha Nussbaum, *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, Princeton University Press, 2018 (trad. cast.: *La terapia del deseo*, Paidós, 2021).

Massimo Pigliucci, *How to Be a Stoic: Ancient Wisdom for Modern Living,* Penguin Random House, 2017 (trad. cast.: *Cómo ser un estoico,* Ariel, 2018).

Donald Robertson, *Stoicism and the Art of Happiness,* Hodder Education, 2013.

James Romm, *Dying Every Day: Seneca at the Court of Nero*, Random House, 2014.

John Sellars, *Lessons in Stoicism: What ancient philosophers teach us about how to live*, Allen Lane, 2019.

—, *Stoicism,* Routledge, 2014 (trad. cast.: *Estoicismo,* Paidós, 2023).

James Stockdale, *Courage Under Fire: Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human Behavior*, Hoover Institution Press, 1993.

Emily Wilson, *Seneca: A life*, Penguin, 2016 (trad. cast. *Séneca*, Rialp, 2016).

Donna Zuckerberg, *Not All Dead White Men: Classics and Misogyny in the Digital Age*, Harvard University Press, 2018.

Cómo dejar de preocuparte
Brigid Delaney

Título original: *Reasons not to worry*, de Brigid Delaney
Esta edición se ha publicado por acuerdo con Allen & Unwin Pty Limited a través de International Editors and Yañez' Co.

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona, España
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

Diseño de la cubierta: Committee
Imagen de la cubierta: © Josh Durham
Adaptación del diseño original: Planeta Arte & Diseño
Ilustración del interior: © Yana / Shutterstock

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2024

ISBN: 978-84-493-4210-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Realización Planeta